

جامعة مولود معمري تيزي وزو  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علم النفس



التوافق النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى الطلبة  
المقبلين على التخرج  
دراسة ميدانية بجامعة تيزي وزو طلبة الماستر  
المقبلين على التخرج

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

تحت إشراف الأستاذة:

أ.د/ أيت مولود يسمينة

من إعداد الطالبتين:

-عزيزي منية

-حامني حياة

السنة الجامعية:

2024-2023

# كلمة شكر وتقدير

بداية الشكر لله عزوجل الذي أعاننا وشد من عزمنا لإكمال هذا البحث

ونشكره راعين، الذي وهبنا الصبر والتحدي والحب لنجعل من

هذا المشروع علما ينتفع به.

نتقدم بأجمل عبارات الشكر والامتنان من قلوب فائضة بالمحبة

والاحترام والتقدير للدكتورة "أيت مولود يسمينة"

على كل ما قدمته لنا وما نصحت لنا به

في إشرافها على هذا البحث

فلك منا كل الشكر والامتنان

كما نتقدم بالشكر لأساتذة جامعة مولود معمري

ونخص بالذكر قسم علم النفس وكل الأساتذة

الذين درسونا طيلة هذا المشوار الجامعي.

## الإهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف المرسلين

نشكر الله العلي القدير الذي وفقنا في انجاز هذا

العمل المتواضع الذي كان نجاحنا بيده

الى عائلتي الكريمة، مصدر الحنان والدعم

أهدي لكم ثمرة جهودي وفرحة قلبي

إلى أخواتي الأعزاء (كنزة، ليندة، آنية، ياسمين)

التي أنعمت الحياة علينا بالعيش معهم وتقاسمنا حلاوة

الحياة وقسوتها وكانت أجمل أيام عمري حفظهم الله

الى كل الأصدقاء وكل من في قلبي ولم يذكره قلبي

الى كل من أساتذتي الأفاضل الذين ساهموا في تقديم مساعداتهم

ومعارفهم أتمنى لهم النجاح والتوفيق والصحة والعافية

الى من شاركتني هذا العمل المتواضع صديقتي الغالية "حياة" .

"منية"

## الإهداء

أهدي ثمرة جهدي الى أعظم من في الوجود التي سهرت من أجل راحتي و  
إسعادي و غمرتني بعطفها و حنانها أُمي الغالية  
إلى من سهر على تعليمي و ايصالي الى أعلى المراتب و علمني كيف  
أستخلص العبر من المحن و علمني الحياة أبي الغالي  
إلى إخوتي و أخواتي الذين ترعرعت معهم في أحضان أسرتي (ناصر، سهام ،  
خديجة ، زهير )

كما لا أنسى زملاء الدراسة و الأصدقاء و الاحباب  
و الى كل اساتذة قسم علم النفس على مجهوداتهم و توجيهاتهم  
دون ان أنسى من شاركتني هذا العمل الى صديقتي الغالية "منية".

" حياة "

## ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة إلى التعرف العلاقة بين التوافق النفسي وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج سنة ثانية ماستر بجامعة مولود معمري بتيزي وزو " قطب تامدة"، ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قوامها 100 طالب تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقية، واعتمدنا في سبيل ذلك على أداتين هما: مقياس التوافق النفسي وقلق المستقبل المعد من طرف زينب محمود شقير(2003-2005) ويعد فرز المعلومات وتبويبها في جداول بينت النتائج ما يلي:

- وجود مستوى التوافق نفسي متوسط لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج.
  - وجود مستوى قلق المستقبل مرتفع لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج.
  - وجود علاقة ارتباطية عكسية (سالبة) دالة احصائيا بين التوافق النفسي وقلق المستقبل لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج.
  - عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في التوافق النفسي عند الطلبة المقبلين على التخرج تعزي المتغير الجنس.
  - عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في قلق المستقبل عند الطلبة المقبلين على التخرج تعزي لمتغير الجنس.
- الكلمات المفتاحية: التوافق النفسي، قلق المستقبل، الطالب المقبل على التخرج.

## Summary:

The study aimed to explore the potential relationship between psychological adjustment and future anxiety among second-year Master's students at Mouloud Mammeri University of Tizi-Ouzou, Tamda campus. To achieve this goal, a descriptive correlational

method was used on a sample of 100 students selected through stratified random sampling. Two instruments were utilized: the Psychological Adjustment Scale and the Future Anxiety Scale, both developed by Zeinab Mahmoud Shafier.

After sorting and tabulating the data, the results indicated the following:

- There is a moderate level of psychological adjustment among university students.
- There is a high level of future anxiety among university students.
- There is a statistically significant correlation between psychological adjustment and future anxiety among second-year graduating students.
- There are no statistically significant differences in psychological adjustment based on gender among graduating students.
- There are no statistically significant differences in future anxiety based on gender among graduating students.

**Keywords:** psychological adjustment, future anxiety, graduating student.

## فهرس المحتويات

كلمة شكر

إهداء

ملخص الدراسة

فهرس المحتويات ..... أ.

فهرس الجداول ..... ب.

مقدمة ..... 1.

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: الإطار العام للإشكالية

1. إشكالية البحث ..... 3.

2. فرضيات البحث ..... 7.

3. أهمية البحث ..... 7.

4. أهداف البحث ..... 7.

5. حدود البحث ..... 8.

6. مفاهيم البحث ..... 8.

#### الفصل الثاني: التوافق النفسي خصائصه والنظريات المفسرة له

تمهيد ..... 10.

1. تعريف التوافق النفسي ..... 10.

11.....	2. النظريات المفسرة للتوافق النفسي
12.....	1.2 نظرية التحليل النفسي.....
14.....	2.2 النظرية السلوكية
14.....	3.2 النظرية المعرفية.....
15.....	4.2 نظرية علم النفس الانساني.....
16.....	3. خصائص التوافق النفسي.....
18.....	4. أبعاد التوافق النفسي.....
19.....	5. مؤشرات التوافق النفسي
23.....	6. العوامل المؤثرة في التوافق النفسي
26.....	خلاصة الفصل

### الفصل الثالث: قلق المستقبل تعريفه واعتباراته النظرية

28.....	تمهيد.....
28.....	1. مفهوم قلق المستقبل.....
29.....	2. النظريات المفسرة لقلق المستقبل.....
30.....	1.2 نظرية التحليل النفسي.....
30.....	2.2 النظرية السلوكية
31.....	3.2 النظرية المعرفية
32.....	4.2 النظرية الانسانية
33.....	3. أسباب قلق المستقبل
35.....	4. أعراض قلق المستقبل.....

36..... 5. نتائج قلق المستقبل على الطالب.

38..... خلاصة

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الرابع: الاجراءات التطبيقية للدراسة الميدانية

41..... تمهيد

41..... 1. الدراسة الاستطلاعية.

41..... 2. أهداف الدراسة.

42..... 3. خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية.

42..... 4. نتائج الدراسة.

45..... 5. منهج الدراسة.

46..... 6. أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية.

49..... 7. الدراسة الأساسية.

49..... 1.7 مجتمع الدراسة.

50..... 2.7 عينة الدراسة.

51..... 8. اجراءات الدراسة الأساسية.

52..... 9. الأساليب الاحصائية المستخدمة في الدراسة.

52..... خلاصة

#### الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

54..... تمهيد

54..... 1. عرض وتحليل نتائج الدراسة.

54.....	1.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
55.....	2.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
55.....	3.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
56.....	4.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
57.....	5.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة
58.....	2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة
58.....	1.2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
58.....	2.2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
59.....	3.2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
60.....	4.2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
61.....	5.2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة
63.....	3. الاستنتاج العام
65.....	التوصيات والاقتراحات
68.....	قائمة المراجع

#### قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
42	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية	01
43	يبين معامل الارتباط بين كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس	02

44	يوضح قيم ألفا كرومباخ لمقياس التوافق النفسي	03
45	يوضح مقياس التصحيح ومستويات قلق المستقبل	04
48	يوضح محاور قلق المستقبل و عبارات كل محور	05
48	يوضح مقياس التصحيح و مستويات قلق المستقبل	06
51	يوضح خصائص عينة الدراسة حسب الجنس	07
54	يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري للتوافق النفسي	08
55	يوضح المتوسط الحسابي و الإنحراف المعياري لقلق المستقبل	09
55	يوضح العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي وقلق المستقبل	10
56	يوضح نتائج اختبارات لمتغير التوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير الجنس	11
57	يوضح نتائج اختبارات لمتغير قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة تهزي لمتغير الجنس	12

### فهرس الملاحق:

الصفحة	العنوان	الرقم
	مقياس التوافق النفسي	01
	مقياس قلق المستقبل	02
	نتائج الحزمة الإحصائية (SPSS)	03

# مقدمة

## مقدمة

تعد المرحلة الجامعية لدى العديد من الطلاب نقطة تقييم في الحياة، فالتعليم في مجتمعنا أحد السبل التي تساعد المتعلم على تحقيق النمو المعرفي وبالتالي التعليم العالي والبحث العلمي من أهم المراحل التي يمر بها الطالب في مسيرته العلمية، بحثا مستمر عن الاستقرار المادي والنفسي وبناء لمستقبله.

وعليه توجد الكثير من المشكلات النفسية التي تواجه طلاب الجامعة، في الدراسة باعتبارها حدث مهم مرحلة انتقالية في حياة الفرد يمكن أن تحدث المزيد من النضج والتوافق او ربما تؤدي الى المشكلات في التوافق والصحة النفسية خاصة وأن اهتمامات علماء النفس بالدراسة العلمية للطلاب الجامعي من حيث المهارات والسمات الايجابية، و ايضا بالمشكلات النفسية لدى هؤلاء الطلاب كانت ولا زالت مستمر في الوقت الحاضر.

ويعرف التوافق على أنه مدى تمتع الفرد بقدرة التغلب على القلق والشعور بالأمن والاطمئنان، والابتعاد عن الخوف والارتباك والتوتر.

ومن جهة أخرى سوء التوافق الطالب الجامعي يكمن في عدم قدرته على الاندماج مع بيئته سواء كانت الأسرة او الجامعة، يؤدي هذا الفشل في تحقيق ذلك الى الإحباط و زيادة الشعور بالقلق وهو ما يؤثر سلبا على التوافق النفسي للطلبة المقبلين على التخرج، لذا فإن التوافق النفسي يعد ضرورة لأي طالب جامعي لتحقيق أداء دراسي متميز وزيادة شعور الانتماء، مما يقلل من حدة القلق تجاه المستقبل.

ويعرف قلق المستقبل بأنه القلق الناتج عن التفكير في المستقبل والشخص الذي يعاني منه يكون متشائما من المستقبل والاكئاب والأفكار الوسواسية، وقلق الموت واليأس، كما انه يتميز بحالة من السلبية، الانطواء، الحزن، الشك، وعدم الشعور بالأمن .

فالقلق الذي يعاني منه الطالب الجامعي له تأثير سلبي على شخصيته ومستقبله وكلما زادت درجة القلق من المستقبل أو عدم القدرة على تحديد ما يريده الانسان فان ذلك يساهم في إحداث العديد من الاضطرابات لديه .

ولأهمية هذه الفئة في المجتمع التي يجب توفير القدر الكافي من متطلبات وإشباع حاجتها حتى يكون الطالب في الصحة النفسية الجيدة جاهزا للمستقبل. وأن دراسة التوافق النفسي وعلاقته بقلق

المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج من الموضوعات المهمة. وهذا الموضوع تم دراسته وتقسيمه الى خمسة فصول:

الفصل الأول: احتوى على الإطار العام للدراسة وتم فيه طرح إشكالية الدراسة، كما تناولنا فيه الدراسات السابقة، إضافة الى وضع الفرضيات، وأهداف الدراسة وأهميتها وتحديد المفاهيم الإجرائية لمصطلحات الدراسة.

الفصل الثاني: خصص للتوافق النفسي حيث قدمنا تعريفا للتوافق عامة، ثم تعريف للتوافق النفسي، اهم النظريات المفسرة له، خصائص وابعاد التوافق النفسي، ثم تطرقنا الى مؤشرات التوافق النفسي واهم العوامل المؤثرة فيه.

الفصل الثالث: تناولنا فيه قلق المستقبل حيث قدمنا تعريف للقلق عامة، ثم تعريف لقلق المستقبل، أهم النظريات المفسرة لقلق المستقبل والاسباب والاعراض، بعدها تطرقنا إلى نتائج.

الفصل الرابع: والذي يتمثل في الإجراءات المنهجية للدراسة، وفيه الجانب الميداني ويتضمن الدراسة الاستطلاعية، ومنهج الدراسة ونتائج الدراسة الاستطلاعية وأدواتها، ثم تطرقنا الى الدراسة الأساسية ومجتمع الدراسة ووصف العينة وطريقة اختيارها وكيفية إجرائها والاساليب الاحصائية.

الفصل الخامس: تم فيه عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها وفق الفرضيات والدراسات السابقة إضافة الى استنتاج عام، الذي اتبع بمجموعة من الاقتراحات المدونة اعتمادا على ضوء النتائج المتوصل اليها وأخيرا تم عرض قائمة المراجع والملاحق المعتمدة عليها في البداية.

الجانب النظري

## الفصل الاول : الإطار العام للإشكالية .

1- إشكالية البحث

2- فرضيات البحث

3- أهمية البحث

4- أهداف البحث

5- حدود البحث

6- مفاهيم البحث

## 1- إشكالية الدراسة

تعتبر الجامعة أحد المراحل التعليمية الهامة في حياة الطالب يسعى من خلالها الى تحديد مساره التعليمي والمهني، كما تمكنه اكتساب الكثير من المهارات والقدرات التي تؤهله لتحقيق اهدافه وطموحاته، إن أحسن استغلال هذه الفترة فهي منبع العلم والمعرفة.

يواجه الطلبة في الجامعة الكثير من الضغوط الأكاديمية، النفسية، والاقتصادية والاجتماعية مما قد يؤثر على مستوى توافقهم النفسي حيث تقع عليهم متطلبات ذات علاقة بالجانب الاقتصادي واخرى بالتكيف مع الحياة الجامعية، اضافة الى مسؤولية الدراسة الجامعية لذا فإن العمل على تحقيق الضغوط التي تواجههم وتحسين أوضاعهم المعيشية، قد يشكل دعماً إيجابياً ينعكس أثره على مستوى توافقهم النفسي(الرفوع، 2017، ص 214).

وفي هذا الصدد جاء التراث النظري حاقلاً بالدراسات الميدانية التي تناولت متغير التوافق النفسي حيث بينت نتائج دراسة عمار عبد الله وفخ رى الفلاح (2016) والمعنوية بالتوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المنفوقين، ان مستوى التوافق النفسي يرتفع عند الطالب المتفوق فكلما زاد التوافق النفسي زادت الدافعية للتعلم، نفس النتائج توصلت إليها الباحثة بالحاج فروجة (2011) في دراستها المتغيرين السابقين الذكر.

ذلك أن التوافق النفسي قدرة تسمح بالتغلب على الاحباطات وتحقيق الاهداف واشباع الدوافع والحاجات بطريقة مقبولة اجتماعياً من جانب، كما تمكن من تحقيق الانسجام والتوافق بين الدوافع والحاجات وتساهم في انخفاض الصراع النفسي، فإذا تحقق ذلك أصبح الفرد متوافقاً(محمد احمد الرفوع، 2017، ص 210).

وعليه فالتوافق النفسي مرهون بمدى قدرة الطالب الجامعي على تجاوز العقبات السابقة الذكر بشكل يشعره بالتكيف والاتزان والاشباع والاستقرار والتوفيق بين حاجياته الشخصية وشتى المتطلبات الخارجية في مختلف ميادين الحياة الدراسية، والأسرية، والاجتماعية والمهنية.

وفي هذا الصدد يرى البرعي (2002) أن عدم إشباع الجامعة لمتطلبات وحاجيات الطلاب من العوامل المؤدية لسوء التوافق (البرعي، 2002، ص329)، فالطالب الذي يميل إلى التجاوب والتكيف داخل الحرم الجامعي يعكس مدى قدرته على إدراك نقاط القوة في نفسه فيعززها ويقويها.

وعليه فالتوافق ميزة شخصية حميدة تسمح لصاحبها بالتوفيق في رسم الخطوط العريضة للمستقبل مما يجعل مساره الأكاديمي في الجامعة ناجحا يكاد يخلو من الصعبة التي تجره للخلف فتحجب عنه رؤيته المستقبلية خاصة وأن فرص العمل في تقلص متزايد مما أدى إلى انتشار البطالة على نطاق واسع بين فئة الشباب مما يجعل الطالب فريسة القلق.

فالتالي الذي يعاني من قلق المستقبل متشائم منه ومكتسب، تراوده أفكار وسواسية تدفعه لليأس وقلق الموت اضافة الى الانطواء والشك وعدم الشعور بالأمن (الحسنى، 2011، ص 27). فقط اوضحت دراسة الباحثة رزيقة محذب 2021 والتي تهدف الى التعرف على الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج في جامعة مولود معمري بتيزي وزو، أن هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي وقلق المستقبل، مع وجود فروق دالة إحصائية فيما يخص قلق المستقبل تبعا للجنس، السن والتخصص.

ونفس النتيجة توصلت إليها دراسة فتح (2020) التي هدفت الى الكشف عن علاقة قلق المستقبل بفاعلية الذات لدى عينة من طلبة جامعة الوادي، إذ بينت وجود علاقة إحصائية عكسية بين قلق المستقبل بفاعلية الذات وان درجات قلق المستقبل لا تختلف باختلاف التخصصات. وفي هذا السياق نستطيع القول بأن قلق المستقبل بمثابة حاجز بين الطالب وتحقيق أهدافه إذ يجعله يشعر بعدم الامن والاستقرار وبالتالي يتوقع الخطر ويتولد لديه حالة من اليأس، الذي يؤدي به الى الاضطراب وعدم التركيز والفعالية، مما يجعل الطالب غير مقادما ومتقائلا ومنه البحث عن وظيفة عمل والزواج مستقبلا.

بناء على ما سبق عرضه نتحدد تساؤلات الدراسة الحالية فيما يلي:

- ما مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟
- ما مستوى قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي عند الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل عند الطلبة المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس؟

## 2- فرضيات الدراسة

بناء على التساؤلات السابقة الذكر نطرح الفرضيات التالية:

- ❖ يتمتع طلبة الماستر المقبلين على التخرج بمستوى توافق نفسي متوسط .
- ❖ يعاني طلبة الماستر المقبلين على التخرج بمستوى قلق مستقبل مرتفع.
- ❖ توجد علاقة ارتباطية عكسية سالبة دالة احصائيا بين التوافق النفسي وقلق المستقبل لدى الطلبة الماستر المقبلين على التخرج.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي عند طلبة الماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل عند طلبة الماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس.

## 3- أهداف الدراسة

تهدف دراستنا هذه إلى:

- ❖ معرفة مستوى التوافق النفسي لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج.
- ❖ معرفة مستوى قلق المستقبل لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج.
- ❖ الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوافق النفسي وقلق المستقبل لدى طلبة الماستر المقبلين على التخرج.
- ❖ معرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في التوافق النفسي عند طلبة الماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس.
- ❖ معرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في قلق المستقبل عند طلبة الماستر المقبلين على التخرج تعزى لمتغير الجنس.

## 4- أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الشريحة الاجتماعية التي تهتم بيها المتمثلة في الطلبة الجامعيين القبيليين على التخرج خاصة بطلبة السنة الثانية ماستر باعتبارهم الطاقة المعولة عليها في المجتمع.

كما تتجلى أهمية الدراسة كذلك في متغير التوافق النفسي باعتباره محك للتأقلم ونجاح الطالب الجامعي.

تلتبس أهمية الدراسة أيضا من خلال تركيزها على متغير حساس ألا وهو قلق المستقبل باعتباره إحدى المشكلات النفسية التي يعاني منها الطلبة الجامعيين والتي تعرقل مساهمهم نحو التقدم. المساهمة في إثراء مكتبة علم النفس لهذا النوع من الدراسات التي تمس طلاب الجامعة بما يساعدهم على رؤية أوضح لمستقبلهم ومنه الإقبال عليه بشكل إيجابي.

#### 5- حدود الدراسة

تتمثل حدود الدراسة في:

- ❖ الحدود البشرية: تقتصر الدراسة على الطلبة الماستر المقبلين على التخرج سنة ثانية ماستر .
- ❖ الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة خلال الموسم الجامعي (2023).
- ❖ الحدود المكانية: طبقت أدوات الدراسة في جامعة مولود معمري قطب تامدة تيزي وزو كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

#### 6- تحديد مفاهيم الدراسة.

##### التوافق النفسي:

التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تهدف الى خلق التوازن بين الطالب الجامعي ومحيطه كما يتمثل في مجموعة درجات التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة في مقياس التوافق النفسي المعد من طرف زينب محمود الشقير (2003).

##### قلق المستقبل

هو حالة انفعالية غير مريحة يشعر بها الطالب الجامعي من وقت لآخر، تبدو في صورة التوتر والخوف، مما يشعره بعدم الاستقرار والارتياح اثناء التفكير في مستقبله، كما يتجلى في الدرجة التي يتحصل عليها أفراد عينة الدراسة في مقياس قلق المستقبل المعد من طرف زينب محمود شقير (2005).

##### الطالب الجامعي

هو كل طالب (ة) أكمل تعليمه الثانوي والتحق بالجامعة لدراسة تخصص يضمن له مهنة مستقبلية شريفة كما انه الشباب الذي يدرس في جامعة مولود معمري بتيزي وزو كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية في مستوى الماستر سنة (2023) (2024).

## الفصل الثاني التوافق النفسي

### تمهيد

1. تعريف التوافق النفسي
2. النظريات المفسرة للتوافق النفسي
3. خصائص التوافق النفسي
4. أبعاد التوافق النفسي
5. مؤشرات التوافق النفسي
6. العوامل المؤثرة في التوافق النفسي

### خلاصة الفصل

**تمهيد**

يحاول الفرد دائما أثناء نشاطه ان يحصل على حالة إرضاء او اشباع لدوافعه، ولكن كثيرا ما يصطدم في ادائه بصعوبات او موانع وهو بذلك معرض لاحباطات عديدة تفقده حالة التوازن الانفعالي ولذا ينبغي على الفرد ان يتعلم كيف يتغلب على الصعوبات، وبذلك يستعيد حالة الاتزان والانسجام ويمهد السبيل الى الاستقرار والنمو والحياة هذا ما نطلق عليه التوافق النفسي، فقد جاء هذا الفصل يتناول تعريف التوافق النفسي والنظريات التي تفسره، خصائصه، ابعاده، مؤشرات، العوامل المؤثرة عليه ، والحكم على مدى التوافق النفسي

**1-تعريف التوافق النفسي**

تتعدد التعريف التي قدمت للتوافق النفسي وذلك حسب العلماء والباحثين ومن أهم هذه التعريفات نجد:

**لغة:**

جاء في المنجد الأبجدي أن التوافق يعني : توافق، توافقا (وفق) القوم في أمر، ضد تخالفوا، تباعدوا (المنجد الأبجدي، 1967، ص 267).

كما يعرفه بن هادية وآخرون 1979 انه توفق، يتوفق، توفقا، الرجل وفقه الله اشده. (بن هادية وآخرون، 1979، ص 232).

ويضيف جمال ابن المنظور 1992 أن التوافق مأخوذ من وفق شيء اي ما لأمه وقد وفقه موافقة وانفق معه اتفاق (جمال ابن المنظور، 1993، ص 262).

**اصطلاحا:**

جاء التراث النظري حافل بالتعاريف الاصطلاحية اذ عرفه القيسي 2006 على أن التوافق مصطلح يستخدم لوصف العملية السلوكية التي يقيم فيها الإنسان توازنا بين

حاجته المختلفة أو بين حاجته والعقبات التي تعرضه في محيطه، ويبدأ التوافق عندما يشعر المرء بحاجة وينتهي عندما تشبع تلك الحاجة (القيسي، 2006، ص 194).

و التوافق النفسي حسب صلاح الدين (2013) هو ما يشعر به الفرد نحو ذاته وما يدركه عن ميوله التي تحدد طبيعته، استجابته للآخرين، وما يملك من كفاءة في مواجهة المواقف المتأزمة انفعاليا (صلاح الدين أحمد الحمادي، 2013، ص 77).

كما يعتبر التوافق النفسي ديناميكية مستمرة التي يقوم بها الفرد مستهدف تعبير سلوكه لبحث علاقة أكثر توافقا بين نفسه من جهة وبين البيئة من جهة أخرى. (محمد النوجي محمد علي، 2010، ص 25).

ويضيف زهران (2002) بأنه عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى توازن بين الفرد وبيئته، وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلباته البيئية (صلاح الدين احمد الحمادي، 2013، ص 35).

ومن خلال ما سبق يبدو ان التوافق النفسي عبارة عن مجموعة من السلوكات التي يسلكها الفرد من اجل الانسجام وتحقيق الاستقرار مع نفسه اولا ومع الاخرين ثانيا، وتحقيق اهدافه التي تتمثل في تقبل الذات وتقبل الآخرين له والابتعاد عن التوتر.

## 2-نظريات التوافق النفسي

ادرك الباحثون مدى أهمية التوافق النفسي في حياة الفرد وذلك من خلال تفاعله وتكيفه في المجتمع ومع مختلف الظروف التي تواجهه لذا تم وضع نظريات فسرت مدى أهمية التوافق النفسي ومدى تأثيره في حياة الفرد.

## 2-1 نظرية التحليل النفسي

رائد هذه النظرية الباحث فرويد Freud الذي يرى أن عملية التوافق النفسي غالباً ما تكون لا شعورية فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية بوسائل اجتماعية (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص 56).

فالأفراد لا يعون للأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياتهم، فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية لله بوسائل مقبولة اجتماعياً، كما يرى أن الأعصاب والذهان ما هو إلا عبارة عن شكل من أشكال سوء التوافق، كما يقرر أن السمات الأساسية المتوافقة المتمتعة بالصحة النفسية تتمثل في:

■ قوة الأنا.

■ القدرة على العمل.

■ القدرة على الحب

كما يرى أن الشخصية تتكون من ثلاثة ابنية نفسية هي:

■ هو: ويمثل الرغبات والحاجات الأساسية وهو مخزن الطاقة الجنسية و مبدأ اللذة

في البحث عن تحقيق سريع لإشباع دون مراعاة القيم الاجتماعية.

■ الأنا: على العكس من هو ويتبع مبدأ الواقع وكبح هو.

■ الأنا الأعلى: ويتكون من الضمير والأنا المثالية وهو مخزن المثل والمعايير

الاجتماعية والاخلاقية (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001، ص 56).

ومن هذا المنظور ينطلق مفهوم التوافق النفسي عند مدرسة التحليل النفسي، فيرى

فرويد أن توافق يتحقق عندما تكون الأنا عند الفرد بمثابة المدير المنفذ للشخصية، أي أن

الفرد هو الذي يسيطر على كل من هو والأنا الأعلى ويتحكم فيها ويدير حركة التفاعل

مع العالم الخارجي، تفاعل تراعي فيه مصلحته واتزان يسوده الانسجام، ويتحقق التوافق

إذا تخلى الأنا على قدر أكبر مما ينبغي من سلطانه للهو والأنا الأعلى، فإن ذلك يؤدي إلى انعدام الانسجام إلى سوء التوافق.

وعليه فإن فرويد ربط التوافق النفسي بقوة الأنا فهو المتحكم والمسيطر على الهو والأنا الأعلى ويعمل كوسيط بين العالم الخارجي ومتطلباته.

أما ادلر **Adler** د.س فيرى أن النفس لها غرضها الرئيسي المتمثل في التفوق والاستعلاء الذي يقصد به المنافسة والرغبة في الفعالية كما يرى أن كل فرد يسعى للتوافق مع بيئته، ولتطوير حياته وتحقيق امتياز يتفوق به على الآخرين بطريقة فريدة دافعه من وراء ذلك شعوره بالعجز، وأن كل فرد له أسلوب حياة خاص به ويفرد به على الآخرين. كما يعتمد أن طبيعته الإنسانية تعد أساساً إناييه خلال عملية التربية، فإن بعض الأفراد ينتمون ولديهم اهتمام اجتماعي قوي ينتج عنه رؤية الآخرين مستجيبين لرغباتهم المسيطرين على الدافع الأساسي للمناقشة دون مبرر ضد الآخرين طلباً للسلطة أو السيطرة.

ركزت نظرية التحليل النفسي في تصورهما للتوافق على القدرة الفرد على خفض التوتر واللام واشباع الحاجات، والاف هو سيء التوافق هذا يهمل دور الفرد في الجماعة والزامه بالنظام القيمي للمجتمع فقد ارجع ان كل نجاح يحققه الفرد للغريزة، وبذلك يتم اختزال دور الإدراك والعقل والقيم الإنسانية، كما ان هذا التصور يجعل سلوك الفرد مقترن باستجابة تعديل وفق التغيرات الخارجية، وسلب منه القدرة على التحكم في المحيط الخارجي فجعله طرف سلبيا في عملية التفاعل الاجتماعي وجعل الفرد اسير غرائزه.

أما سولفان يؤكد على أهمية طبيعة العلاقات الشخصية المتبادلة، كما يرى أن تأثير العوامل الشخصية منتجة، أما سوء هذه العوامل يؤدي إلى العديد من الاضطرابات السلوكية التي يمكن ان تنبثق جميعا من الروح الوجدانية تجاه الآخرين (محمد جاسم العبيدي، 2009، ص 25).

## 2-2 النظرية السلوكية behaviorism theory

يعتبر كل من واتسون وسكينر باندورا من أشهر مؤسسي هذه النظرية والتي ترى أنماط التوافق وسوء التوافق ما هي الا أنماط سلوكية متعلمة (مكتسبة) من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والتي اكدت على ان التوافق هو جملة من العادات التي تعلمها الفرد في السابق وساهمت في خفض التوتر لديه، إذا اشيعت دوافعه وحاجاته اضافة الى كونها مناسبة وذات فعالية في التعامل مع الآخرين.

واعتقد واتسون وسكينر ان عملية التوافق لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري بل يتشكل بطريقة أهلية من خلال التكرار والتلميحات البيئية والمعززات، ووضح والمان وكرانير ان الفرد لا يثاب على علاقته مع الآخرين قد يتجنب التعامل معهم مما يتسبب في ظهور أشكال شاذة لسلوكه.

أما آخرون امثال البرت بندورا ومايكل ماهوني فقد استبعدوا تفسير التوافق أنه يحدث بطريقة اليه يبعده عن الطبيعة البشرية واعتبروا ان الكثير من الوظائف البشرية يتم والفرد على درجة عالية من الوعي والادراك مجامله الافكار والمفاهيم الأساسية (مايسه، النيال، 2009، ص 142).

فيمكن القول أن النظرية السلوكية اقرت ان التوافق هو جملة من العادات التي تعلمها الفرد في السابق التي ساهمت في خفض التوتر لديه، وهو بمثابة كفاءة وسيطرة على الذات وذلك من خلال اكتشاف القوانين الموجودة في الطبيعة وفي المجتمع وانطلاقا منها يشبع حاجته.

## 2-3 النظرية المعرفية

فيرى أصحاب هذه المدرسة التوافق يأتي عبر معرفة الإنسان لذاته وقدرته والتوافق معا حسب امكانياته المتاحة وأن كل فرد يمتلك القدرة على التوافق الذاتي وعلى هذا الأساس فقد أكد عبر حضراته مع المرض أن يوضح لهم امتلاك القدرة عبر الحديث

الداخلي على التوافق فقد أكد البير اليس Albert allis على أهمية تعليم المرضى النفسيين كيف يغيرون من تفكيرهم في حل المشكلات وأن يوضح للمريض أن حديثه مع ذاته يعتبر مصدرا لاضطرابه الانفعال وان يساعد على أن يستقيم تفكيره حتى يصبح الحديث الذاتي لديه أكثر منطقية وأكثر فعالية (بن ستي، 2013، ص ص 16-17).

ويمكن القول أن النظرية المعرفية ترى أن كل فرد يمتلك القدرة على معرفة ذاته وقدراته معا والفرص لوحده لا يستطيع التوفيق بينهما لحاله وهذا ما أكدته البرت اليس فإن الحديث الذاتي عند المرضى النفسيين له أهمية في تغيير تفكيرهم لحل مشاكلهم

#### 2-4 نظرية علم النفس الإنساني

ظهر هذا الاتجاه الإنساني كرد فعل للنظريتين الأساسيتين في عالم النفس (نظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية) حيث يقوم هذا الاتجاه على رفض المسلمات التي تقوم عليها هاتين النظريتين.

وفي هذا الصدد يشير كارل روجرز الى ان الافراد سيئي التوافق كثيرا ما يتميزون بعدم الاتساق في سلوكياتهم حيث يعرف كارل روجرز سوء التوافق بأنه تلك الحالة التي يحاول فيها الفرد الاحتفاظ ببعض الخبرات بعيدا عن الإدراك والوعي، وفي الواقع ان عدم قبول الفرد لذاته دليل على سوء توافقه، وهذا ما يولد فيه التوتر (مايسه النيال، 2009، ص 142).

اذ أن حسب الباحث روجرز فتوافق عبارة عن مجموعة من المعايير تكمن في قدرة الفرد على الثقة بمشاعره والإحساس بالحرية والانفتاح على الخبرة. أما الباحث ماسلو فقد قام بوضع معايير للتوافق تتمثل في الإدراك الفعال للواقع، قبول الذات التلقائية، التمركز الصحيح للذات، وهي كلها تؤدي بالفرد إلى التوافق بصحة ايجابية مع نفسه ومع الآخرين (عباس محمود، عوض، 1990، ص 91).

كما يؤكد هذا الاتجاه في تفسير عملية التوافق على أهمية دراسة الذات ويشدد على أهمية القيم التي تعتبر الحدود الضابطة للسلوك الناتج من طرف الفرد.

### 3. خصائص التوافق النفسي

تتكون عملية التوافق بتحديد مجموعة من الخصائص المشتركة للتوافق والمتمثلة

فيما يلي:

#### 3-1 التوافق عملية ديناميكية

يعني أن عملية التوافق تمر بعدة مراحل يتحقق من خلالها الفرد إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية كما تعني أنه لا يتم مرة واحدة بصفة نهائية لأن الحياة سلسلة من الحاجات والدوافع والرغبات التي يتطلب إشباعها، وغيرها من التوترات التي تهدد اتزان الفرد، وبالتالي محاولة لإزالة هذه التوترات واستعادة الاتزان من جديد.

#### 3-2 التوافق عملية وراثية مكتسبة

حيث يتعلم الفرد عبر التنشئة الاجتماعية ومن خلال التفاعل الاجتماعي القدرة على كيفية مواجهة التوترات وتحقيق الانسجام بين عناصر البيئة المختلفة وبين دوافعه وحاجاته، وقد تؤثر العوامل الوراثية على عملية التوافق كوراثة النقص العقلي أو الحساسية الانفعالية والتي تجعل الفرد قادرا على التكيف وتعوقه على ممارسة حياته والاختلاط بالناس.

#### 3-3 التوافق عملية فردية

حيث تختلف استجابات الأفراد التوقعية مع مجتمعاتهم وتبرز الفروق الاختلاف للأجهزة العصبية واختلاف مستويات النمو الاجتماعي ومستويات الإدراك الحسي والعقلي للمثيرات التي يتعرض لها الأفراد.

**3-4 التوافق عملية كلية**

ينبغي النظر إليها وحدتها الكلية مما ينطوي على الدينامي الوظيفية معا، في التوافق خاصة للعلاقة بين الإنسان ككائن مع بيئته والعلاقة الكلية لا تصدق على مجال جزئي من المجالات المختلفة لحياة الفرد، وليس لها أيضا ان تقتصر على المسالك الخارجية للفرد في اغفال لتجاربه الشعورية ومدى ما يستشعره من رضا تجاه ذاته وعلمه.

**3-5 التوافق عملية وظيفية**

بمعنى أن التوافق ينطوي على وظيفة هي تحقيق الاتزان من جديد مع بيئته. وتخفيف التوتر الناشئ عن الصراع بين الذات والموضوع هناك يتوقف على خفض التوترات فقط بل يشمل مجال الصحة النفسية للإنسان.

**3-6 التوافق عملية مستمرة**

إن التوافق عملية ديناميكية مستمرة يهدف من خلالها الفرد على أن يغير أو يعدل من سلوكه ليحدث توافق بينه وبين البيئة، وهذه العلاقة تتحدث معالمها منذ السنوات الأولى من حياة الفرد وتعتبر البيئة المحيطة عاملا هاما في تشكيل شخصية الفرد وتكوين ميوله واتجاهاته ونظرتة للحياة وأسلوبه في التوافق مع نفسه ومع مجتمعه.

وأن هذه العملية الديناميكية المستمرة تبدأ منذ عملية التكوين الأول وتستمر في جميع مراحل النمو طيلة الحياة، بالتوافق لا يتم دفعة واحدة و بصفة نهائية ولكنه يستمر ما استمرت الحياة، فالحياة ليست سوى سلسلة من الحاجات يحاول الفرد إشباعها وجملة من الدوافع والرغبات ويحاول إرضائها وحوافز يحاول، الحصول عليها وعدد من الصراعات يحاول فضها عدد من التوترات يحاول حفظها (سالم عبد الله الفاخري، 2018، ص ص 178 179).

### 3-7 التوافق عملية تدل على الصحة النفسية

تتوقف درجة تمتع الإنسان بصحة النفسية الجيدة على مدى قدرته على تحقيق التوافق في المجالات المختلفة في حياته (فوزي محمد حيل، 2000، ص 13).  
تتسم عملية التوافق بعدة خصائص يكون لها الاثر البالغ لوصول الفرد الى درجة عالية من التوافق والصحة النفسية.

#### 4. أبعاد التوافق النفسي

يتضمن التوافق النفسي عدة أبعاد وهي كالتالي:

##### 1.4. التوافق الشخصي

يعرفه موسى (2015) على انه قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقاً يرضيها جميعاً إرضاءاً متزاناً.

يعني قدرة الفرد على التوافق بين دوافعه المتصارعة توافقاً يرضيها جميعاً، وهو ما يعرف بالتوافق الذاتي، وهذا يعني الصحة النفسية تعني ان لا يواجه الفرد الصراعات النفسية، وانها قدرته على حل المشكلات النفسية التي تواجهه حلاً ايجابياً، دون الهروب منها او التمويه عليها.

##### 2.4. التوافق الصحي الجسدي

هو تمتع الفرد بصحة جيدة وتقبله لمظهره الخارجي ورضا عنه وميله الى النشاط والحيوية معظم الوقت وسلامة في التركيز.

##### 3.4. التوافق الاسري

هو ان يكون الشخص في فترة من حياته وقد يكون غير ذلك في فترة من حياته، وقد يكون غير ذلك في فترة اخرى كما قد يكون متوافقاً من ناحيه من حياته تعمله مثلاً.

**4.4. التوافق الاجتماعي**

يعرفه الشرقاوي (1999) هو عملية اكتساب وتبني انماط من السلوك ملائمة للبيئة وتغييرتها او تكوين علاقة نفسية طبيعية بين الفرد وبيئته (نبيل، 2004، ص ص 153-155).

**5.4. التوافق المهني**

ويتضمن الاختيار المناسب للمهنة والاستعداد عليها وتدريب لها والدخول فيها والانجاز والكفاءة والانتاج والشعور بالرضا والنجاح ويعبر عنه العامل المناسب في العمل المناسب (زهرا ن حامد، 1999، ص 32).

**6.4. التوافق الاكاديمي**

هو قدرة الطالب الجامعي على التوافق مع الحياة الجامعية للوصول الى حالة من الرضا النفسي عن ادائه الاكاديمي والاحساس بحالة من الانسجام في علاقته مع الأساتذة وزملائه والبيئة الجامعية (ياسمين مختاري و آخرون ، 2021، ص 90).

نستخلص مما سبق ان ابعاد التوافق النفسي هي قدره الفرد على التكيف مع الاخرين والذات وحل المشكلات التي تواجهه وتقبل الاخرين بحيث يتفاعل مع افراد أسرته ومحيطه بشكل سلبي وموجب ويساير دراسته بالنجاح والتفوق فيها، كما يكون مبدع في عمله ومحبا له، اذ يحترم القوانين الداخليه لمؤسسه عمله، ويبني علاقات طبيعية مع الافراد واكتساب السلوك الملائم كما يتمتع بصحة جيدة والتمتع بالصحة الجسمية الجيدة والرضا عن مظهره الخارجي والنشاط والحيوية معظم الوقت.

**5. مؤشرات التوافق النفسي**

للتوافق النفسي مجموعة من المؤشرات والتي تتمثل فيما يلي :

**1.5. الراحة النفسية**

الشخص الذي لديه القدرة والمتمتع بالتوافق النفسي هو الذي لديه القدرة على مواجهة العقبات والتحديات والازمات والضغوط بأنواعها المختلفة وحل المشكلات، الأمر الذي يؤثر بدرجة كبيرة على مدى توازنه وصحة تفكيره، وتحقيق الإتزان الانفعالي والراحة النفسية.

**2.5. الكفاية في العمل**

تعتبر قدرة الفرد على العمل والانتاج والكفاية فيها وفق ما تسمح به قدراته من اهم دلائل الصحة النفسية فالفرد الذي يجاول مهنة او عمل تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته وتحقيق اهدافه الحيويه وكل ذلك يحقق له الرضا والسعادة النفسيه.

**3.5. مدى استمتاع الفرد بالعلاقات الاجتماعية**

ان بعض الافراد اقدر من غيرهم على انشاء العلاقات الاجتماعيه وعلى الاحتفاظ بالصدقات والروابط ومعرفة قدرة الناس واحترام الاخرين.

**4.5. الاعراض الجسمية**

في بعض الاحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التوافق هو ما يظهر في شكل اعراض مرضية، والشخص المتوافق هو من يخلو من الاعراض المرضيه النفسية والعقلية والجسمية.

**5.5. الشعور بالسعادة**

الشخصية السوية هي التي تعيش في سعادة دائمة وقدرة الفرد على تحقيق السعادة مستوى من السعادة يجعله يشعر باستمتاعه بالحياة التي يعيشها سواء كان في مكان عمله او اسرته او بين رفقاءه بحيث تعينه على الشعور بالامن والطمأنينة.

**6.5. قدرة ضبط الذات وتحمل المسؤولية**

ان الشخص السوي هو الذي يستطيع ان يتحكم في رعايته ويكون قادرا على ضبط ذاته وادراك عواقب الأمور.

**7.5. ثبات اتجاهات الفرد**

يمتلك الشخص مجموعة من السمات أهمها الثبات الانفعال واتساع الافق والتفكير العلمي والمسؤولية الاجتماعية والمرونة وان يكون مفهومه عن ذاته متطابقا مع واقعه او كما يدركه الآخرون عنه.

**8.5. اتخاذ اهداف واقعية**

ان تكون نظرة الانسان في الحياه واقعيه، والتمتع بالامن النفسي والواقعيه في اختيار اهداف واساليب تحقيقها، فالشخص المتمتع بالصحه النفسيه هو الذي يضع امام نفسه اهداف ومستويات للطموح ويسعى للوصول اليها ولو كانت تبدو احيانا بعيده المنال وبذل الجهد والعمل المستمر في سبيل تحقيق اهدافه (حسين احمد، مصطفى حسين باهي، 2007، ص ص 62-63).

**9.5. القدرة على الاستفادة من الخبرات**

ان الفرد المتوافق يعتبر المواقف التي يمر بها خبرات يستفيد منها في المواقف المستقبلية فهو لا يجتاز الماضي بالم بل يدرسه كخبرات وكتراكمات يستفيد منها في المستقبل.

**10.5. الاحساس بالقيمة الذاتية**

تشمل مدى احساس الفرد بذاته ورضاه عنها وتقبلها، تقديرها ثم الاحساس بذلك التقدير من طرف الغير، والشعور بأنه مرغوب ومحبوب من طرف المحيطين به.

**11.5. الشعور بالانتماء**

يتمثل على تمتع الفرد واحساسه بالانتماء لجماعة معينة تتقبله وتحبه وتقدره سواء كانت الجماعة أسرة تمثل الوالدين، الاخوة... الخ والفرد بطبيعته الفطرية لا يستطيع الاستغناء عن الانتماء الى جماعة او اكثر وهذا ما يسميه علماء النفس الاجتماع بالجوع الاجتماعي .

**12.5. الشعور بالحرية الذاتية**

تتضمن شعور الفرد بالقدرة على توجيه سلوكه بحرية دون قيد ولا ضبط .

**13.5. التحرر من الميل الى الانفراد**

أي عدم ميل الفرد للانطواء وانعزاله عن البيئة الاجتماعية ولا يكون مستغرق في نفسه بل يكون فعالا في المجتمع وهو الذي يبادر ويبدأ بالتفاعل مع الغير ويكون اكثر ديناميكية ونشاط.

**14.5. الخلو من الاعراض العصبية:**

إنعدام اضطرابات تشير الى الانحراف النفسي كالمشكلات السلوكية أو الإدمان أو الإجرام أو مشكلات دراسية أو جماعية .

**15.5. المرونة**

ان الشخص السويق قادر على التكيف والتعديل وفي فترات الازمات والمواقف الضاغطة يستطيع البحث عن الوسائل الفعالة للخروج من هذا النوع من المواقف بحيث يتميز بحثه هذا بالتجديد والتغيير (نفس المرجع).

يتضح من خلال ما تم ذكره أن هناك مؤشرات تدل على توافق الفرض نفسيا ومنها الراحة النفسية والكفاية في العمل، وشعور بالسعادة واتخاذ أهداف واقعية والى أخرى من مؤشرات فإنها ضرورية في الفرد وذلك من الوصول الى الإستقرار.

**6. العوامل المؤثرة في التوافق النفسي**

يعود فشل الانسان في تفاعله الدائم مع بيئته في تحقيق توافقه النفسي الى عوامل عديدة منها:

**1.6. الشذوذ الجسمي والنفسي او النقص الجسماني:**

ونعني به ان يكون الانسان ذا خاصية جسمية او عقلية عالية جدا او منخفضة جدا في مثل هذه الحالات يحتاج الى اهتمام ورعاية خاصة مما يؤثر على استجابته للمواقف المختلفة وبالتالي في مواقف فالانسان مثلا طويل القامة طولا مفرطا وحتى في الذكاء المفرط او ضعيف العقل كل منهم يعامله المجتمع بطريقة معينة قد تؤثر على توافقه . فالشخص العليل (المريض) الذي يعاني من الامراض تقل كفاءته ويكون عرضة لمجابهة مشاكل التي جابهها عادة الشخص السليم.

**2.6. عدم اشباع الحاجات الجسمية والنفسية**

يؤدي عدم اشباع الحاجات الجسمية والنفسية على اختلال التوازن الكائن الحي مما يدفع به الى محاولة استعادة اتزانه ثانية فاذا تحقق له ذلك حقق توازن افضل، اما اذا فشل فيظل التفكير والتوتر باقين، ولذلك يصوغ الكائن حلول غير موفقة للتخفيف التوتر المؤلم الا بزيادة التفكير نتيجة الاستعانة بعمليات تفكيرية كالحيل الدفاعية وهي أساليب غير مباشرة تحاول احداث التوافق النفسي ومن وظيفتها تشويه ومسح الحقيقه كي يتخلص الفرد من حالة التوتر والقلق الناتج عن الاحباط وصراعات التي لم تحل والتي تهدد امنه النفسي وهدفها وقاية الذات والدفاع عنها والاحتفاظ بالثقة في النفس واحترام الذات وتحقيق الراحة النفسية والامن النفسي وتصنف الحيل الدفاعية كالتالي :

تصنيف الحيل الدفاعية حسب مظهرها ودلالة السلوك :

■ **حيل دفاعية انسحابية:** الإنسحاب، النقود، التثبيت، التفكير، التخيل، التبرير،

الانكار والغاء السلبية.

- حيل دفاعية عدوانية: العدوان والاسقاط.
  - حيل دفاعية إبدالية : الإبدال، الإزاحة، التحويل والتعويض، التقمص، التكوين العكسي والتعميم والرمزية.
  - تصنيف الحيل الدفاعية حسب السوية واللاسوية :
  - حيل للدفاعية سوية : التعويض، التقمص، الإبدال.
  - حيل دفاعية اللاسوية: الاسقاط، النكوص، التثبيت، العدوان، التحول والتفكيك.
- ولكن الممارسة المعتدلة في استخدام الحيل الدفاعية تؤدي الى التوافق والالتزان النفسي بينما الاسراف يؤدي الى الاحباط وسوء التوافق والاضطراب النفسي.

### 3.6. اتخاذ سلوك مغاير للجماعة:

تهدف عملية التنشئة الاجتماعية الى تعليم الانسان معايير السلوك الخاص بالجماعة الا ان هذه العملية يقوم بها افراد يختلطون فيما بينهم في تطبيق النظام الاولية للتنشئة الاجتماعية، وقد يؤدي هذا الى انحراف الافراد الى فئتين، فئة يمثلها الذين دربوا اجتماعيا عن طريقة تنشئة الاجتماعية على السلوك المنحرف مثل المنحرفين الذين تربوا في اسر تشجع الانحراف، كالعادات البيئية والصراعات الانفعالية التي تبنيها الاسرة من خلال المعاملة البيئية، وفئة الذين تربوا على التوافق السوي غير انهم انحرفوا لظروف ألمت بهم مثل الذي ينحرف مرحلة المراهقة بالرغم من تنشئته في أسرة لا تشجع الانحراف.

### 4.6. الصراع بين أدوار الذات

المعلوم ان كل ذات تؤدي دورا معيناً بتوقعه منها المجتمع وتتعلمه أثناء تنشئتها الاجتماعية، أن التنشئة أحيانا قد تعلم الفرد دورا غير دوره الأساسي كمعاملة الولد إنه بنت، كما قد يتعارض دوران لذات الواحدة كدور المرأة العاملة كأم موظفة.

**5.6. العقبات الخاصة بالقدرات الفردية**

ان الفرد في مراحل حياته يتعرض الى عوائق مختلفة سواء كانت عائقه عضوي كنقص السمع أو البصر، أو عائق عقلي كانخفاض الذكاء وبالتالي نقص في الأداء والقدرة على اقامة علاقه مع الآخرين وشعوره بعدم الرضا عن النفس ولا يستطيع الدفاع عنها، كما يظهر في عدم قدرته على إقامة علاقة طيبة مع الأسرة.

**6.6. عدم تكرار الإعاقة لنشاطات نامية متكررة:**

كما في حالة تكرار تغيير المدرسة للطفل أو التغييرات المتكررة في البيت أو في موطن السكن أو تكرار الانتقال من عمل لآخر أو التامينات القامية أو الرسمية من الرؤساء اول إزعاجات أو المضايقات المتواصلة من زملاء كلها لها اثر على التوافق النفسي للفرد (فروجة، 2011، ص 120 122).

ونستخلص مما سبق ان الشذوذ الجسمي وعدم اشباع الحاجات الجسمية والنفسية والصراع بين أدوار الذات والعقبات التي يتعرض لها الفرد في حياته والتغيرات المتكررة كلها لديها اثر على التوافق النفسي لدى الفرد وما عليه الا سوى تجاوزها أو التأقلم معها للوصول الى الشعور بالرضا.

## خلاصة الفصل

نصل في الأخير الى القول ان الفرض بإعتباره جزءا لا يتجزأ من المجتمع الذي يعيش فيه فهو يحرص على تحقيق توافقه على مستوى الجانب النفسي وهو مسؤول عن الواقع مع نفسه ومع بيئته، وأن عملية تبدأ بوجود دافع ورغبة معينة تدفع الإنسان وتوجه سلوكه نحو غاية معينة أو هدف خاص يشبع هذا الدافع ثم يظهر عائق ماء يعترض سبيل الكائن الحي في الوصول الى هدفه وعندما يعاق في تجسيد هدفه ويحبط إشباع دافعه يأخذ في القيام بكثير من الاعمال والحركات المختلفة، كمحاولة التغلب على هذا العائق والوصول الى هدفه وبالوصول الى الهدف الذي يشبع الدافع تتم عملية التوافق.

غير أن هذه الأخيرة لا تتم دائما بهذا النظام وهو الذي يؤدي الى التغلب على العائق والى حل المشكلة فقط تشاهد أحيانا بعض الناس يعجزون عن حل مشكلاتهم ولا يستطيعون ان يتغلبوا على العوائق التي تعترضهم. فيتجنبون هذه العوائق ويؤدي ذلك الى إبتعادهم عن اهدافهم الاصلية ويعانون من الإحباط ولهذا يعتبر التوافق النفسي مهم جدا في ميدان علم النفس والصحة النفسية، ومن خلاله يستطيع الفرد ان يحقق ذاته النفسية والاجتماعية وهذا ما تناولناه في هذا الفصل من تعريف المصطلح التوافق من خلال التطرق لعدة عناصر.

## الفصل الثالث

### قلق المستقبل تعريفه واعتباراته النظرية

#### تمهيد

1. مفهوم قلق المستقبل
2. النظريات المفسرة لقلق المستقبل
3. أسباب قلق المستقبل
4. أعراض قلق المستقبل
5. نتائج قلق المستقبل على الفرد

#### خلاصة

**تمهيد**

يعتبر قلق المستقبل نوعاً من أنواع القلق الذي يشكل خطراً على صحة الأفراد خاصة فئة الطلاب الجامعي، و ان للمستقبل كلها تكون نظرية تفاؤل وامل، وقد يكون هذا القلق ذا درجة عالية فيؤدي الى اختلال توازن الفرد من الناحية العقلية، الجسمية والسلوكية.

وفي هذا الفصل سنحاول التعرف أكثر على هذا المصطلح بدءاً من تعريف القلق وقلق المستقبل والنظريات المفسرة والأسباب والأعراض ونتائج قلق المستقبل.

**1. مفهوم قلق المستقبل****1.1. القلق**

**لغة:** قلق شيء قلقاً، اي حركة فلم يستمر في مكان واحد (معجم الوسيط، 1973، ص 18).

كما ان كلمة قلق مشتقة من كلمة لاتينية وتعني مشاكل داخل عقل المرء نتيجة حادث غير محدد ونفس هذه الكلمة لها علاقة باللغة الإغريقية وتعني الضغط بقوة او الكفاح (عبد الكبير سعيد، و اخرون، 2002، ص 205).

قلق، قلقاً: اي لم يستقر في مكان واحد ولم يستقر على حال واحد وانزعج (المقلق) هو الشديد القلق ويقال رجل مقلق وامرأة مقلقة (ابراهيم واخرون، 1973، ص 756).

**2.1. إصطلاحاً**

يعرف زهران (2005) القلق على انه حالة انفعالية تتميز بالتوتر الشامل والمستمر الذي يحدث للفرد نتيجة توقعه لخطر يهدده، سواء كان هذا الخطر حقيقي او رمزي، يصاحبه خوف غامض بالإضافة الى بعض الاعراض النفسية والجسمية (زهران، 2005، ص 484).

وعليه فيعرفه معوض (1996) قلق المستقبل بأنه قلق المستقبل الناتج عن التفكير في المستقبل والشخص الذي يعاني من قلق المستقبل هو الذي يعاني من التشاؤم من المستقبل والاكتئاب والافكار الوسواسية، وقلق الموت والياس، كما أنه يتميز بحالة من السلبية والانطواء والحزن والشك والنقود وعدم الشعور بالأمن (معوض، 1996، ص 87).

ويذكر إبراهيم (2006) ان قلق المستقبل هو القلق الناتج عن التفكير اللا عقلا في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها في المستقبل (ابراهيم، 2006، ص 13).

من جهتها تشير شقير (2005) الى ان قلق المستقبل هو خلل او اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضيه غير سارة مع تشويه وتعريف إدراكي معرفي للواقع ولذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير سارة مع تضخيم تجعل صاحبها في حالة من توتر وعدم الامن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي الى حالة من التشاؤم من المستقبل وقلق التفكير في المستقبل والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس (شقير، 2005، ص 5).

من خلال ما سبق ذكره من التعاريف حول قلق المستقبل يمكن ان نلخصه على انه فهو شعور بتهديد غير معروف الموضوع يجعل الفرد عامة و الطالب الجامعي خاصة غير مرتاح ويشعر بالتوتر وخوف دائم لا مصدر له من المستقبل.

## 2. النظريات المفسرة لقلق المستقبل

فسر أصحاب النظريات النفسية القلق العام وقلق المستقبل بشكل خاص تفسيرات مختلفة، وفقا للإطار المرجعي المعرفي لكل عالم النفس ينتمي الى نظرية من نظريات

علم النفس أو الإرشاد أول علاج النفسي، حيث يرجعوه الى عوامل مختلفة تبعا لإختلاف نظريهم وأهم هذه النظريات نذكر ما يلي:

## 1.2. نظرية التحليل النفسي

ويعتبر فرويد مؤسسها الاوول بالإضافة لكونه من اوائل الذين تناولوا القلق، فاعتبره نتاج الصراع بين عناصر الشخصية الثلاثة: الهو، الانا، الانا الأعلى.

وينظر فرويد الى القلق بإعتباره إشارة إنذار بخطر قادم يمكن ان يهدد الشخصية ويكدر صفوها، فمشاعر القلق عندما يشعر بها الفرد تعني ان الدوافع الهو والافكار غير المقبولة والتي عملت الانا بالتعاون مع الانا الأعلى على كبتها وهي الدوافع وافكار لا تستسلم للكبت، بل تجاهد لتظهر مرة أخرى في مجال الشعور، تقترب من منطقة الشعور والوعي وتوشك ان تتجح في إختراق الدفاعات، وتقوم مشاعر القلق بوظيفه الانذار للقوة المكدره والمتمثلة في الانا والانا الاعلى فتحشد مزيدا من القوى الدفاعية لتحول دون ظهور المكبوتات والنجاح في الإفلات من أسر اللا شعور، وعلى أية حال فإن المكبوتات إذا كانت قوية فإن لهذه القوة اثرها السلبي على الصحة النفسية، لأنها اما ان تتجح في اختراق الدفاعات والتعبير عن نفسها في سلوك لا سوي او عصابي، او تنهك دفاعات الانا بحيث يظل الفرد مهيبًا للقلق المزمن والمرهق والذي هو صورة من صور العصبية أيضا (زعلان، 2015، ص 20).

يمكن القول ان نظرية التحليل النفسي والتي يعد فرويد زعيمها حيث فسر القلق كونه ردة فعل اتجاه امر سلبي قد يحدث وأشار الى ان القلق قد يؤدي الى حدوث صراع داخلي بين عناصر الجهاز التنفسي والمتمثلة في الهو، الانا، الانا الأعلى.

## 2.2. النظرية السلوكية

يرى أصحاب النظرية السلوكية أن القلق مكتسب من خلال الاشتراطات او العمليات التعليمية، للأمر الذي يولد السلوك التجنب أو الهروب، وبالتالي يكتسب هذا

السلوك التعزيز من خلال خفض مستوى القلق، ويفسر إيزنك استجابات القلق كنتيجة أحداث مصادفة أو سلسلة من الصعوبات المتتالية تشمل على رده فعل عصبي لا ارادي، على افتراض أن المثيرات العصبية السابقة تصبح متصلة من خلال ردود أفعال متصلة بالقلق تأخذ خصائص الدافعية من خلال محاولات خفض التوتر والقلق المتمثلة بالهروب والتجنب، وأن التجنب أو الهروب الذي يتبع خفض القلق سوف يسبح قويا (المحاميد والسفاسفة، 2007، ص 132).

وقد ذكر السلوكيون امثلة لمواقف عادية ممكن ان تؤدي القلق ومنها، المواقف التي ليس فيها اشباع، حيث ان الفرد قد يتعرض في طفولته لمواقف تحمل خوفا وتهديدا ولا يصاحبها تكيف ناجح يترتب على ذلك الشعور بعدم الارتياح الانفعال وما يصاحبه من توتر وعدم إستقرار (جبر، 2012، ص 38).

في النظرية السلوكية قد فسرت القلق اعتمادا على كل مثير والاستجابة باعتبارها ان القلق ردة فعل يتم تعلمها عن طرق التكرار.

### 3.2. النظرية المعرفية

قلق المستقبل مكونات معرفية هامة وارتباطات فهو ادراكي معرفي اكثر منه انفعالية عاطفيا، ويؤكد هذا الكلام زاليسكي: " ان الجانب المعرفي يعتبر مقدمة أساسية لقلق المستقبل

وبالتالي فقد أرجع رواد النظرية المعرفية القلق الى التشويه المعرفي وتحريف التفكير عن الذات وعن المستقبل وكيفيه ادراك الشخص وتفسير الاحداث، فأفكار الفرد هي التي تحدد ردود أفعاله في ضوء محتوى التفكير، ويتضمن القلق حديثا سلبيا مع الذات وتفسير الفرد للواقع بشكل سلبي وادراك المعلومات عن الذات والمستقبل على أنها مصدر لقلق والضعف المسيطر وانخفاض في فعالية الذات التي ظهرت في نظرية باندورا كمنحنى معرفي للقلق وفي هذا السياق يقدم لازاروس النموذج المعرفي للقلق حيث يميز بين عمليين وهما:

■ **التقييم الأولي:** هو عبارة عن تقدير الفرد لماده تهديد الموقف من حيث جدته واقترابه وهذا التقويم يتأثر بأمرين شخصية الفرد ومعتقداته، وعوامل لها علاقة بطبيعة الموقف من حيث طبيعة الحدث.

■ **التقييم الثانوي:** ويقصد به تقدير الفرد لما لديه من امكانيات وقدرات التعامل مع الموقف ويتأثر هنا التقويم بقدرات الفرد النفسية (تقدير الذات) والقدرات الجسمية (صحة الفرد وطاقته للعمل) وقدرات اجتماعيه (علاقته حجم الدعم والمساندة المقدمة له) قدرات ماليه (حجم المال والتجهيزات).

أما **ايزنك Eyzenk** فيرى ان القلق اول رد فعل صحي للأفكار الفاعلية البعيدة التي يتم إدراكها عموماً، او للحالات المنفرة ويتجلى وظيفته بكونه اشارة تنبيهية ومفاجئة تحتاج للإستعداد، الامر الذي يزيد من إنتقال البال والتفكير بالأحداث المستقبلية ثم ان معظم اشكال القلق يتعلق بالإحباطات الممكنة وعدم الحصول على مكافئات للإنجاز الهامه والقلق اربع مكوناتها ما كما يراها ايزنك وهي:

- مكونات احتمال ذاتي (غير موضوعي) لحدوث الاحداث المؤلمة.
  - تأكيد ذاتي (غير موضوعي) لحدوث الاحداث المؤلمة
  - إدراك للأحداث المؤلمة.
  - إدراك ما بعد هذه الاحداث كاستراتيجيات مؤلمة (شلهوب، 2016، ص 40-41).
- فيمكن القول ان النظرية المعرفية قد فسرت القلق بأنه تشويه والتحريف معرفي إدراكي للفرد حول ذاته ومستقبله والواقع من حوله.

#### 4.2. النظرية الإنسانية

تؤكد المدرسة الإنسانية وهي الاتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس على خصوصية الانسان بين الكائنات الحية، وان التحدي الرئيسي عند الانسان هو ان يحقق وجوده وذاته كإنسان مستقل، وان كل ما يعوق محاولات الفرد لتحقيق هذا الهدف يمكن

ان يثير قلقه، وقد إعتبر أصحاب هذه النظرية ان المستقبل هو سبب الحقيقي للقلق عند الانسان بسبب ادراك الفرد بأن الموت نهاية حتمية للإنسان، وبالتالي فان الفرد ينظر الى احداث المستقبل على انها مهدده لوجوده، فهم يدرسون مشكلات ذات معنى للإنسان ولوجوده ولرسالته كحرية الاختيار والمسؤولية، حيث أشار الى ان القلق لا ينشا من ما في الفرد وإنما هو خوف من المستقبل وما قد يحمله من احداث تهدد وجود الإنسان والإنسانية.

فالقلق ينشأ من توقع الفرد ما سيحدث ويفترض **أليس** ان القلق انما هو انتاج للتفكير غير عقلاني الذي يتبناه الانسان فهو يرى ان المشكلات النفسية لا تنجم عن الاحداث والظروف بحد ذاتها وانما تفسير الانسان لتلك الاحداث والظروف (شلوب، 2016، ص 41

فيمكن القول ان النظرية الإنسانية قد فسرت قلق المستقبل في اساسه قائم على افكار الشخص السلبية وتوقعاته غير الواقعية، وتلك الافكار تتولد نتيجة لخوف الفرد على وجوده واستمراريته ونتيجة تفسيره للأحداث القادمة على انها مهددة.

### 3. اسباب قلق المستقبل

يعتبر قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الاحداث السيئة المتوقع حدوثها والشعور بالارتباك والضيق والغموض وتوقع السوء اي النظره السلبية للحياة (عبد المحسن، 2017، ص 120).

وترى العجمي 2004 ان اسباب القلق المستقبل لدى الفرد تعود الى:

- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
- الإحساس بأن الحياة غير جديرة بالاهتمام.
- عدم القدرة على فصل امانى عن التوقعات المبنية على الواقع.
- نقص القدرة على التكهن بالمستقبل وعدم وجود معلومات كافيه لبناء الأفكار عن المستقبل وكذلك تشوه الافكار الحالية.

- الشعور بعدم الانتماء داخل الأسرة والمجتمع.
- عدم القدرة على التكيف مع المشاكل المعاش.
- الشعور بعدم الامان والاحساس بالتمزق.
- التفكك الاسري.
- فشل الوالدين والقائمين على رعايته في مساعدته على حل المشاكل (العجمي، 2004، ص 44).

أما العشري فيرى قلق المستقبل ترجع أساسا الى:

- الخوف الغامض نحو ما يحمل الغد لأكثر بعدا من صعوبات.
  - التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة.
  - الشعور بالضيق والتوتر والانقباض عند الاستغراق في التفكير بالمستقبل.
  - ضعف القدرة على تحقيق الاهداف والطموحات.
  - الانزعاج وفقدان القدرة على التركيز (العشري، 2004، ص 142).
- ومن جهته يرى ابراهيم (2006) ان السبب في وجود قلق المستقبل هو نظرة الفرد السلبية لذاته وافكار اللاعقلانية تجاه النفس، وظروف البيئية المحيطة بالفرد والنظرة سيئة من قبل المحيطة بالفرد (ابراهيم، 2006، ص 20).
- وتشير حنان العناني (2000) الى ان قلق المستقبل هي خيارات الماضي المؤلمه وضغوط الحياة العصرية وطموح الانسان وسعيه المستمر نحو تحقيق وايجاد معنى لوجوده (العناني، 2000، ص 19).

في حين يرى حسانين (2000) الى ان اسباب قلق المستقبل ترجع الى:

- الإدراك الخاطئ للأحداث المحتملة في المستقبل
- تقليل فعالية الشخص في التعامل مع هذه الاحداث والنظر اليها بطريقة سلبية.
- عدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص والشعور بعدم الامان.

- الشعور بعدم الانتماء (حسانين، 2000، ص 19).
- بناء على ما تقدم ذكره نرى انه التوقع السلبي للأحداث المستقبلية نتيجة الضغوطات والظروف الصعبة التي يعيشها الفرد في الحاضر مع انخفاض في تقدير الذات وضعف الثقة بالنفس مما يؤدي الى تقليل الفرد من قدرته وفعالية على مواجهه الاحداث المستقبلية، إضافة الى ابتعاد الناس عن الحياة الروحية بسبب ضعف الايمان وعدم التوكل عليه وسوء الظن به.

#### 4. أعراض قلق المستقبل

لقلق المستقبل العديد من الانعكاسات التي تظهر على الفرد، قلق المستقبل يحجب رؤية الامكانيات ويشمل القدرات وبالتالي يعيق وضع اهداف واقعية تتفق مع الطموحات وتحقيق الاهداف المستقبلية الموجودة والتي تحقق السعادة والرضا (السبعراوي، 2008).

وذكر **حسانين (2000)** مجموعة من السمات التي يتسم بها الاشخاص ذو قلق المستقبل والتي اهمها ما يلي:

- التركيز الشديد على احداث الوقت الحاضر او الهروب نحو الماضي.
- الانتظار السلبي لما قد يقع
- الانسحاب من الأنشطة البناءة ودون المخاطرة.
- الحفاظ على الظروف الروتينية والطرق المعروفة في التعامل مع مواقف الحياة.
- اتخاذ اجراءات وقائية من أجل الحفاظ على الوضع الراهن بدلا من المخاطرة من اجل زيادة الفرص في المستقبل.
- استخدام آليات الدفاعية ذاتية مثل الإزاحة والكبت من أجل التقليل من شأن الحالات السلبية.
- إستغلال العلاقات الإجتماعية لتأمين مستقبل الفرد الخاص.
- الإنطواء ظهور علامات الحزن والشك والتردد.

- الخوف من التغييرات الاجتماعية والسياسية المتوقع حدوثها في المستقبل.
- صلابة الرأي والتعنت.
- ظهور الانفعالات لأدنى الأسباب.
- التشاؤم وذلك لأن الخائف من المستقبل لا يتوقع إلا الشر ويهيئ له ان الاخطار محدقة به.
- عدم الثقة في أحد مما يؤدي بالاصطدام بالآخرين.
- بناء على ما سبق يبدو أن الافراد القليقين على مستقبلهم يتسمون بالنظرة التشاؤمية الغالبة عليهم في كافتى تصرفاتهم، فهم دائما منشغلون بأفكار سلبية كما انهم يتسمون بضعف الإنتاجية في كافة مجالات الحياة، يشعرون بعدم الرضا عن أنفسهم، كما ان لديهم إرباك في تحديد اولوياتهم ووضع خطه مستقبلية خوفا من ما يأتي في المستقبل بما هو غير متوقع. وهذا يؤدي بالفرد في النهاية الى اتخاذ قرارات خاطئة وال فشل في حل المشكلات.

### 5. نتائج قلق المستقبل :

من اهم الآثار السلبية لقلق المستقبل نذكر ما يلي:

- التوقع والانتظار السلبي لما قد يحدث (ارون بيك، 2000، ص 36).
- الشعور بالوحدة وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة وعدم القدرة على التخطيط للمستقبل والجمود وقلة المرونة والاعتماد على الاخرين في تامين المستقبل.
- تدمير نفسية الفرد فلا يستطيع ان يحقق ذاته او يبديع وانما يضطرب وينعكس ذلك في صورة اضطرابات متعددة الاشكال والخرافات والانحراف واختلال الثقة بالنفس (معوض، 1996، ص 14).
- الشعور بالتوتر والانزعاج لأتفه الأسباب والاحلام المزعجة واضطرابات النوم واضطراب التفكير وعدم التركيز وسوء الادراك الاجتماعي والانطواء والشعور بالوحدة.(بدر، 1993، ص 82).

- يفقد الانسان تماسكه المعنوي ويسبح اعرضه للانهييار العقلي والبدني(ابراهيم، 2003، ص 18).
  - الهروب من الماضي والتشاؤم وعدم الثقة في أحد واستخدام اليات الدفاعية وصلابة الرأي والتعنت (حسنين، 2000، ص 19).
  - استخدام ميكانيزمات الدفاع مثل النكوص والاسقاط والتبرير والكبت
  - الاعتمادية والعجز واللاعقلانية.
  - يعيش الانسان في حالة إنعدام للطمأنينة على صحته ورزقه ومكانته (سناء مسعود، 2006، ص 356).
  - الوقوع داخل إطار الروتين واختيار اساليب للتعامل مع المواقف التي فيها موجهه مع الحياة (zeleski, 1996 p 174).
- يتبين لنا من خلال ما تقدم ان أكثر سلبيات الناتجة عن قلق المستقبل تلك التي ارتبطت بمعالم الشخصية مثل التشاؤم الفرد اتجاه مستقبله اضافة الى ضعف معنويات وفقدان الثقة في امكانياته، كما ان مبالغة الفرد في الخوف والقلق على مستقبله قد يقوده الى جملة من الانحرافات الماضية لقيامه ومعتقداته.

## خلاصة

نستنتج ان بعد التطرق لمصطلح قلق المستقبل شيء من التفصيل في هذا الجزء عبارة عن مشاعر غامضة غير صارة اذ يعد من المشكلات التي يواجهها الفرد بصفة عامة والطالب الجامعي بصفة خاصة، وذلك نظرا للكثير من المتغيرات الحياتية والمعيشية والمهنية كالتفكير في الوظيفة وتحقيق الاحلام والطموحات وما ينبغي على الطالب التخلي بالأيمان بالله والرضا بالقضاء والقدر وقوة الإرادة والثقة والتفكير والتعامل الايجابي مع تحديات الحياة لتحقيق التكيف مع المحيط، والتعامل بكل مرونة في حالة وجود مسببات للقلق حول المستقبل. فكل هذا يفيد في تحقيق توافق نفسي واجتماعي وتحقيق حاجته وغايته.

الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية للدراسة الميدانية

### تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية
2. أهداف الدراسة الإستطلاعية
3. خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية
4. نتائج الدراسة الإستطلاعية
5. منهج الدراسة
6. أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكومترية
7. الدراسة الأساسية
- 1-7. مجتمع الدراسة
- 2-7. عينة الدراسة
8. إجراءات الدراسة الأساسية
9. الأساليب الإحصائية المستخدمة

### الخلاصة

**تمهيد**

تعتبر الاجراءات المنهجية عنصرا اساسيا لتوجيه الدراسة من خلال اتباع مجموعة من الخطوات العلمية التي من خلالها تحدد الادوات والاساليب التي ستسير عليها الدراسة وهذا من اجل الوصول الى النتائج التي يريدها الباحث ودراسته لموضوع الدراسة.

**1- الدراسة الاستطلاعية**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أحد الخطوات التي يمر بها الباحث للحصول على الحقائق العلمية التي يصب اليها.

فحسب **عبد الرحمن العيسوي (1985)** فان الدراسة الاستطلاعية تسمح للباحث بالحصول على معلومات اوليه حول موضوع بحثه، كما تسمح لنا كذلك بالتعرف على الظروف والامكانيات المتوفرة في الميدان ومدى الوسائل المنهجية المستعملة قصد ضبط متغيرات البحث. (العيسوي، 1985، ص 11).

ويضيف الباحث **بن عياش (2012)** ان الدراسة الاستطلاعية ملاحظة اولية للميدان والهدف منها جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات من اجل تحديد مجتمع الدراسة والتعرف عليه مع توضيح الفرضيات وبناء وسيله البحث فهي تعتبر من اهم خطوات البحث العلمي كما انها تهدف الى تعميق المعرفة المراد دراستها من الجانب التطبيقي والنظري، كما تساعد الباحث الى الكشف عن المتغيرات التي يمكن ان تؤثر في توجيه نتائج البحث وتحديد الإطار الذي تجرى فيه الدراسة (بن عياش، 2012، ص 81).

**2- أهداف الدراسة الإستطلاعية**

فالدراسة الاستطلاعية إذا خطوة أولية تطبيقية يقوم بها الباحث لاستقراء ميدان الدراسة وتحقيق مجموعة من الاهداف والتي منها نذكر:

- ضبط منهج الدراسة الأساسية.
- التعرف على ميدان الدراسة من حيث امكانيه التعامل مع افراد عينة الدراسة.
- استقراء الصعوبات التي يمكن ان تواجهنا في الدراسة الأساسية لتفاديها.

- معرفه الوقت المستغرق في تطبيق الادوات المستعملة لجمع المعلومات لإمكانية.... في الدراسة الأساسية.
- التعرف على مدى استيعاب افراد عينة الدراسة الاستطلاعية لتعليمات ادوات جمع البيانات.
- حساب بعض الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة للتأكد من مدى صدقها وثباتها.

### 3-خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية

تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من (30)طالب وطالبة من السنة الثانية ماستر من جامعه مولود معمري بتيزي وزو، قطب تامدة من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية طبقه.

وفيما يلي نذكر خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

جدول رقم (01): يبين خصائص الدراسة الإستطلاعية

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
60 %	12	ذكور
40 %	18	اناث
100 %	30	المجموع

من خلال قراءتنا للجدول رقم (01) نجد ان العينة المأخوذة لدراستنا الاستطلاعية غير متساوية العدد بالنسبة لمتغير الجنس حيث نجد ان عدد الذكور بلغ (12) و هو ما يعادل (40%) مقابل (18) أنثى ممثلة ب (60%) .

### 4-نتائج الدراسة الإستطلاعية

قمنا بحساب صدق و ثبات أدوات الدراسة و المتمثلة في مقياس التوافق النفسي و قلق المستقبل .

أولاً. مقياس التوافق النفسي :

الصدق : يعد صدق الاستبيان من اهم الطرق التي يلجا اليها الباحث حيث يعرف على انه صدق المدى الذي يؤدي الغرض الذي وضع من اجله (محمد صبحي، 1995، ص 1883).

و لقد تم الاعتماد في دراستنا على الاتي:

**صدق الاتساق الداخلي:**

للتحقق من هذا النوع من الصدق قامت الطالبتان بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة الاستطلاعية المكونة من (30) طالب وطالبة، على كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS كما هو موضح في الجدول التالي:

**جدول رقم(02) يبين معامل الارتباط بين كل محور من محاور المقياس والدرجة الكلية للمقياس**

المحور	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوافق الشخصي	**0.536	0.01
التوافق الصحي	**0.620	0.01
التوافق الاسري	**0.400	0.01
التوافق الاجتماعي	**0.587	0.01
حجم العينة	30	

يتضح من الجدول السابق ارتفاع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وكل محور من المحاور الخمسة للمقياس وجميعها موجبة ودالة عند مستوى (0.01) في حين تراوحت معاملات الارتباط فيما بين المحاور الأربعة بين (0.40 و 0.62)، وجميعها موجبة ودالة عند مستوى (0.01) مما يعني ان الأداة لها درجة مقبولة من الاتساق الداخلي.

**الثبات:** يقصد بالثبات انه يعطي الاختبار نفس النتائج الى ما اعيد الاختبار .  
وللتحقق من ثبات هذا المقياس قامت الطالبتان بحساب معامل الثبات لعينه متكونه من 30 طالب وطالبة وذلك بالاعتماد على:

**طريقة الفاكرونباخ :** تم حساب ثبات المقياس باستخدام معادله الفاكرونباخ وقيمته (0.62) وهي قيمة مرتفعة تدل على ان المقياس ثابت كما هو موضح في الجدول الاتي:

**جدول رقم (03) يوضح قيم الفاكرونباخ لمقياس التوافق النفسي**

المقياس	عدد الفقرات	معامل الفاكرونباخ
التوافق النفسي	80	0.628

يتضح من الجدول اعلاه ان معامل الفا كرونباخ بلغ (0.628) وهي قيمة تقع في المدى المتوسط وهو ما يدل على ثبات عبارات الاستبيان وصلاحيتها في تحليل البيانات. وبعد التأكد من صدق وثبات الاستبيان تم تصميمه في شكله النهائي ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية

**ثانيا.مقياس قلق المستقبل :**

**الصدق:** يعرف الصدق بان يكون المقياس قادرا على قياس ما وضع لأجله، بمعنى ان يكون ذا صلة وثيقة بالقدرة التي يقيسها (سعيد عبد الرحمن، 2008، ص 197).

ولقد تم الاعتماد في دراستنا على طريقتين الى حساب صدق المقياس الاتي:

**الصدق الذاتي:** يتمثل في الجذر التربيعي لمعامل الفاكرونباخ، وفي هذه الدراسة سجلنا معامل صدق ذاتي يقدر به (0.92) وهو معامل عالي يدل على ان المقياس قلق المستقبل صادق بدرجة كبيرة يسمح لنا بتطبيقه في دراستنا.

**طريقة الاتساق الداخلي:** تم ايجاد معاملات الارتباط بين محاور المقاييس الخمسة بعضها البعض، وكان معامل الارتباط بين كل محاور والدرجة الكلية للمقياس لعينة قوامها 30 طالب وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0.67) و (0.93) وجميعها موجبة ودالة عند مستوى (0.01).

**الثبات:** يشير الثبات الى درجة استقرار نتائج اداة القياس إذا ما اعد تطبيقها على نفس الافراد ويتم التعبير عن الثبات عادة من خلال اتجاه معامل الارتباط طائفتين من البيانات والتي استخلصت من تطبيق اداة القياس المعينة (عبد الرحمن عدس، 1992، ص 84). ولقد تم الاعتماد في دراستنا على الاتي:

**طريقة الفاكرونباخ :** من اجل التحقق من ثبات مقياس قلق المستقبل قمنا بحساب معامل الثبات الفاكرونباخ كما هو موضح في الجدول الاتي:

**جدول رقم (04) يوضح قيم الفاكرونباخ لمقياس قلق المستقبل**

المقياس	عدد الفقرات	معامل الفاكرونباخ
قلق المستقبل	28	0.86

من خلال الجدول اعلاه نلاحظ ان معامل الفاكرونباخ لجميع فقرات مقياس اعلاه بلغ (0.86) وهي مرتفعة مما يدل على ان المقياس يتمتع بثبات عال . ومن خلال ما سبق نستنتج ان مقياس قلق المستقبل صادق وثابت ومنه يمكن الاعتماد عليه في عينة الدراسة الأساسية.

### 5-منهج الدراسة

اعتمدت الباحثتان في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الإرتباطي الذي نراه مناسباً لموضوع دراستنا ، حيث يمكننا من الكشف عن العلاقة بين التوافق النفسي و قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج .

ويعرف المنهج الوصفي حسب شحاتة (2006) بأنه مجموعة من الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة او الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول لنتائج او تعميمات عن الظاهرة او الموضوع محل البحث.

وعلى الرغم من الوصف الدقيقة المتكامل هو الهدف الاساسي للبحوث الوصفية الا انها كثيرا ما تتعدد الوصف الى التغيير، وذلك في حدود الاجراءات المنهجية المتبعة وقدرة الباحث على التفسير والاستدلال. (شحاتة، 2006، ص 337).

### 6- أدوات جمع البيانات

استعانت الدراسة الحالية بأدوات جمع المعلومات التالية:

#### 6\_1 مقياس التوافق النفسي

وصف المقياس:

قامت الطالبتان بالاعتماد على مقياس التوافق النفسي المصمم من طرف الباحثة زينب محمود شقير سنة (2003) حيث قامت صاحبة المقياس بالإطلاع على بعض مقاييس التوافق النفسي الموجودة، مثل مقياس كاليفورنيا للشخصية، مقياس التوافق النفسي للباحث عبد الوهاب كامل، لإعداد الأبعاد الأساسية للتوافق النفسي والتي تراها أنها ملمة لجوانب حياه الفرد و المتمثلة في :

- التوافق الشخصي او الانفعالي.
- التوافق الصحي.
- التوافق الاسري.
- التوافق الاجتماعي.

يحتوي كل بعد من الأبعاد السابقة الذكر على (20) فقرة و عليه جاء مجموع الفقرات (80) و تكون الإجابة بتقدير يتدرج من:

- موافق (نعم) بدرجة مقدرة ب (2)
- محايد (احيانا) بدرجة مقدرة ب (1)
- معارض (لا) بدرجة مقدرة ب (0) ( صالحى سعيد، 2013، ص ص 142-143).

## طريقة التصحيح

يكون التوافق ايجابيا عند الارتفاع في درجة التقدير التوافق (2 . 1 . 0) وسالبا عندما ينخفض التقدير (0 . 1 . 2) وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس من (0 الى 160).  
ويطلب من المفحوص الإجابة على المقياس بوضع علامة (x) على العبارة التي يرى انها توافق رأيه وتصرفه وتفكيره، وهذا المقياس يفيد في جميع الاعمار ولكلا الجنسين.

## الخصائص السيكومترية للمقياس :

نذكر فيما يلي بعض الخصائص السيكومترية كمقياس التوافق النفسي والتمثلة في:  
**الصدق :** قامت زينب محمود شقير بحساب الصدق على ثلاثة مستويات: (صدق التكوين، التمييز، وصدق المحك). وتوصلت الباحثة الى معاملات الدالة على صلاحية المقياس.

**الثبات :** قامت زينب محمود شقير، معدة المقياس بحساب معامل الثبات بواسطه معامل الفاكرونباخ وتوصلت الى درجة ثبات مقبولة لأبعاد التوافق الشخصي (0.70) ، التوافق الصحي (0.53) ، التوافق الاسري (0.61) واخيرا التوافق الاجتماعي (0.59)  
(صالحى سعيدة ، 2013، ص ص 144 145).

## 6\_2 مقياس قلق المستقبل

## تعريف المقياس

قمنا باستخدام أداة القياس بصورة سهلة وبسيطة بعبارات قصيرة وواضحة يفهمها القارئ بسهولة ل زينب شقير (2005) بحيث يهدف على معرفة راي الشخص بوضوح في المستقبل وذلك على مقياس متدرج من معترض بشده (D) معترض احيانا (قليل) بدرجة متوسطة عادة (كثيرا) دائما (تماما).

وضعت امام هذه التقديرات خمسة درجات هي ( 0 . 1 . 2 . 3 . 4 ) على الترتيب وذلك عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل سلبيا بينما تكون هذه التقديرات هي اتجاه

عكس (0. 1. 2. 3. 4) عندما يكون اتجاه البنود نحو قلق المستقبل ايجابيا، وبذلك تشير الدرجة المرتفعة على المقياس الى ارتفاع قلق المستقبل لدى الفرد. يتكون المقياس المكون من (28) بندا موزعة على خمسة محاور كدالي:

**جدول رقم (05) يوضح محاور قلق المستقبل وعبارات كل محور**

أرقام العبارات	المحاور
17-20-21-22-24	القلق المتعلق بالمشكلات الحياتية
10-18-19-25-26	قلق الصحة وقلق الموت
3-6-11-13-14-23-28	قلق ذهني التفكير في المستقبل
4-7-8-9-12-16	اليأس في المستقبل
1-2-5-15-27	الخوف والقلق من الفشل في المستقبل

#### تصحيح المقياس

يشمل مقياس زينب محمود شقير (2005) على (28) بندا وهي موزعة على مستويات كالتالي:

#### جدول رقم (06) يوضح مقياس التصحيح ومستويات قلق المستقبل

ارقام البنود	الدراجات	مستويات قلق المستقبل
من 1 - 10	0-1-2-3-4	مرتفع جدا مرتفع معتدل
من 11 - 28	4-3-2-1-0	بسيط منخفض
112 - 0	الدرجة الكلية	

من خلال الجدول اعلاه نرى ان المقياس يشمل (28) بندا درجاته تدل على مستويات تتراوح بين المنخفض والمرتفع جدا في مجال (0 - 112) كما ان البنود من واحد الى

(10) تنقط من اربعة الى صفر وهي تضم المستويات التالية، معتدل: مرتفع، مرتفع جدا.

اما البنود من(11) الى (28) فتتقط بطريقة عكسية وتضم المستويات التالية: بسيط ومنخفض.

### الخصائص السيكومترية للمقياس :

نذكر فيما يلي بعض الخصائص السيكومترية لمقياس قلق المستقبل المتمثلة في: **الصدق** : لقد استخدمت عدة المقياس زينب محمود شقير الطرق الإحصائية التالية في سبيل حساب صدق مقياس قلق المستقبل: (الصدق الذاتي، صدق المحك، صدق الاتساق الداخلي).

**الثبات** : لقد استخدمت عدة المقياس زينب شقير الطرق الإحصائية التالية: ثبات المقياس (طريقة اعادة تطبيق الاختبار، طريقة الفاكرونباخ).

### 7-الدراسة الأساسية

هي خطوة اساسية في الدراسة تسمح بجمع البيانات الخاصة بالمتغيرات مباشرة من مصادرها، والمتمثلة في عينة الدراسة بهدف التحقق من الفرضيات المقترحة .

### 7-1 مجتمع الدراسة

يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة او الظاهرة ضد الدراسة، فمجتمع الدراسة يشمل جميع عناصر ومفردات المشكلة او الظاهرة قيد الدراسة، فمجتمع الدراسة لمشكلة ضعف طلبة المرحلة الثانوية في دوله ما في مادة الرياضيات تشمل جميع طلبة المرحلة الثانوية في تلك الدولة، ويتكون مجتمع الدراسة عادة من عناصر ومفردات (عليان وغيم، 2008، ص 15).

وتتمثل اولى الخطوات في اختبار عينة الدراسة في تحديد المجتمع موضوع الإهتمام، بمعنى على اي مجموعة يريد الباحث ان يعمم نتائج الدراسة عليها ويستخدم مصطلح مجتمع البحث للدلالة على جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها. وعليه يتمثل مجتمع هذه الدراسة في طلبة السنة الثانية ماستر لموسم الجامعي (2024/2023) بجامعة مولود معمري بتيزي وزو بقطب تامدة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.

### 7-2 عينة الدراسة وطريقة اختبارها

العينة هي مجموعة الوحدات التي تم اختيارها في مجتمع الدراسة في البحث محل الدراسة (القطحاني واخرون، 2004، ص 269).

وتتكون عينة الدراسة الأساسية من (100) طالب وطالبة من السنة الثانية ماستر المقبلين على التخرج وقد تم اختيارهم بطريقه العينة طبقية.

وتعرف العينة الطبقية على انها عينة ممثلة لمختلف الفئات المتجانسة في المجتمع وفي هذه الحالة ينقسم المجتمع الاصلي الى فئات او طبقات وفق الخواص ومزايا معينه مثل السن، المهن، الجنس... الخ وينقسم المجتمع الاصلي حسب الفئات المطلوبة وتؤخذ كل فئة على حدا العشوائية، فمثلا يقسم افراد المجتمع الى (طلبة، عمال...) فتختار شريحة واحدة (عبيدات ومحمد واخرون، 1999).

### 8- خصائص عينة الدراسة

تتمثل خصائص عينة الدراسة في:

## جدول رقم(07) يوضح خصائص عينة الدراسة حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
42%	42	الذكور
58%	58	الاناث
100%	100	المجموع

يبين الجدول توزيع عينة الدراسة الأساسية والتي تقدر ب (100) طالب وطالبة موزعين (42) طالب اي ما يعادل (42%) مقابل (58) طالبة بواقع (58%)

## 9- الإجراءات التطبيقية للدراسة الأساسية

بعد القيام بالدراسة الاستطلاعية والتعرف على ميدان الدراسة والتأكد من صلاحية كل من المقياس، (التوافق النفسي وقلق المستقبل) قمنا بتطبيق على طلبة السنة الثانية ماستر في جامعه مولود معمري قطب تامدة، والتي دامت اسبوعين وذلك في السداسي الثاني من الموسم الجامعي (2023 / 2024).

حيث قمنا بالتقدم الى اقسام التخصصات دخلنا الى قاعة القراءة اين وجدنا الطلبة في صدد المذاكرة وداخل القاعات وعرفنا أنفسنا اننا طلبة ماستر سنة ثانية وأننا نقوم بمذكرة التخرج و فسرنا الهدف من تطبيق المقاييس على انها تستخدم لأغراض البحث العلمي و ان المعلومات تبقى سرية، وبعد الحصول على موافقة الطلبة قمنا بشرح طريقة الإجابة، ومن ثم وزعنا المقاييس لكل طالب وبقينا معهم لجمعها.

كما توجهنا الى قاعات الدراسة الشاغرة اين وجدنا بعض الطلبة وقمنا بنفس الخطوات السابقة لجمع أكبر عدد ممكن من المقاييس.

وفي الاخير قمنا بتفريغ النتائج المحصل عليها وتمت المعالجة الإحصائية لفرضيات البحث التي سيأتي تفصيلها في الفصل الموالي.

## 10- الأساليب الإحصائية

استجابة لطبيعة الدراسة وفرضياتها استعنا بعدة اساليب حيث إعتدنا على البرنامج الاحصائي الخاص بالعلوم الاجتماعية والإنسانية ( SPSS 20 ) وهو عبارة عن حزمة إحصائية للعلوم الاجتماعية وتستخدم لإجراء عملية الإحصائية بشكل سهل و سريع (اسماء خويلد، 2005، ص 96).

وفي ضوء ذلكمنا بحساب :

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري: يستخدم لتحديد استجابات افراد العينة.
- التكرارات والنسب المئوية: تستخدم لوصف خصائص عينه البحث وحساب النسب المئوية لأفراد عينة الدراسة حسب الجنس والتخصص و ...الخ
- معامل إرتباط بيرسون ( pearson corrélation ) استخدم لقياس العلاقة بين التوافق النفسي وقلق المستقبل لدى طلبة السنة الثانية ماستر.
- اختبار ( T TEST ) للفروق: وذلك لاختبار وجود فروق دالة احصائيا في حالة وجود مجموعتين.
- معامل ثبات الفاكرونباخ: للتأكد من ثبات مقياس قلق المستقبل ومقياس التوافق النفسي.

## خلاصة الفصل

تم في هذا الفصل عرض الخطوات المنهجية المعتمدة في سير الدراسة، حيث قمنا بوصف الدراسة الاستطلاعية كما تطرقنا الى المنهج المتبع والذي يتمثل في المنهج الوصفي الارتباطي، وتطرقنا الى نتائج الدراسة الاستطلاعية وادواتها ثم الدراسة الأساسية، ووصف العينة وطريقة اختيارها وكيفية إجراؤها والأساليب الإحصائية.

## الفصل الخامس : عرض وتحليل وتفسير ومناقشة النتائج

### تمهيد

1. عرض و تحليل نتائج الدراسة

1.1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى

2.1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية

3.1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة

4.1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الرابعة

5.1 عرض و تحليل نتائج الفرضية الخامسة

2. تفسير و مناقشة نتائج الدراسة

1.2 تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى

2.2 تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية

3.2 تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

4.2 تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة

5.2 تفسير و مناقشة الفرضية الخامسة

3. الاستنتاج العام

4. التوصيات و الاقتراحات

قائمة المراجع

الملاحق

**تمهيد**

نحاول في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة الميدانية كما افترضتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصلة عليها بعد تطبيق مقياس التوافق النفسي ومقياس قلق المستقبل على أفراد عينة الدراسة والمتمثلة في 100 طالب وطالبة من خلال وصف إستجاباتهم بإستعمال الإحصاء الوصفي، ثم حساب العلاقة والفروق الممكنة في ذلك باستخدام الاحصاء الاستدلالي مما يسمح بالإجابة على فرضيات الدراسة.

**1. عرض وتحليل النتائج****1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى**

تنص الفرضية الأولى على ما يلي: يتمتع الطالب الجامعي بمستوى متوسط من التوافق النفسي.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم التعرف على استجابات أفراد العينة في متغير التوافق النفسي بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات لمعرفة مدى تمركز الأفراد عليها كما يبينه الجدول أدناه.

**جدول رقم (08) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للتوافق النفسي**

القرار	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	متغير
متوسط	19.26	80.04	التوافق النفسي

يتضح من الجدول أعلاه ان مستوى التوافق النفسي متوسط لدى أفراد عينة الدراسة حيث قد بلغ (80.04) وانحراف معياري مقدر ب (19.26) وهي درجة متوسط هذا ما يدعم الفرضية الأولى التي تنص على ان الطالب الجامعي يتمتع بتوافق نفسي متوسط المستوى.

## 2.1. عرض وتحليل الفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية على ما يلي: يعاني الطالب الجامعي من قلق المستقبل مرتفع. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم التعرف على استجابات الطلبة الجامعيين في متغير قلق المستقبل وذلك بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجات لمعرفة مدى تركز الافراد حولها كما يوضحه الجدول ادناه.

جدول رقم (09) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقلق المستقبل لدى افراد عينة الدراسة

القرار	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	متغير
مرتفع	17.40	68.38	قلق المستقبل

يتضح من نتائج الجدول رقم (09) ان مجموعة متوسط الحسابي قلق المستقبل قد بلغ (68.38) وانحراف معياري يقدر (17.40) وهي نتيجة مرتفعة مما يسمح بالقول ان الفرضية الثانية التي تنص على ان الطالب الجامعي يعاني من قلق مستقبل مرتفع قد تحققت على مستوى افراد عينة الدراسة.

## 3.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة على ما يلي: توجد علاقة ارتباطية (عكسية) وذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج.

الجدول رقم (10) يوضح العلاقة الارتباطية بين التوافق النفسي وقلق المستقبل

القرار	مستوى الدلالة	قيمة SIG	قيمة بيرسون
دالة	0.01	0.002	**0.303

من خلال الجدول رقم (10) يتبين ان معامل ارتباط بيرسون قد بلغ (0.30) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) ، هذا ما يدل على وجود علاقة ضعيفة

بين التوافق النفسي وقلق المستقبل عند الطالب الجامعي ومنه تحقق الفرضية الثالثة بشكل ضعيف

#### 4.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة

تنص الفرضية الرابعة على ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق تعزي لمتغير الجنس.

الجدول رقم(11) يوضح نتائج اختبار "ت" لمتغير التوافق النفسي لدى أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة SIG	درجة الحرية	مستوى الدلالة المحسوبة	القرار
التوافق النفسي	ذكر	42	149.28	22.65	-1.452	0.957	99	0.01	غير دالة
	إناث	58	151.82	21.95					

بالعودة الى نتائج الجدول اعلاه يبدو ان نتائج المتوسطات الحسابية قد اظهرت فروقا بين افراد عينة الدراسة فيما يخص متغير التوافق النفسي وان هذه الفروق تعزي لمتغير الجنس. وللحكم على دلالة هذه الفروق نرى ان قيمة "ت" قد بلغت (-1.452) وهي قيمة غير دالة عند مستوى (0.01) ودرجة حرية(9).

بمعنى انه لا توجد فروق دالة بين الطلبة المقبلين على التخرج الذكور منها والاناث في متغير التوافق النفسي ومنه فان الفرضية الرابعة لم تتحقق على مستوى أفراد عينة الدراسة.

## 5.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة

تنص الفرضية الخامسة على ما يلي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المستقبل تعزي لمتغير الجنس.

الجدول رقم (12) يوضح نتائج اختبار "ت" لمتغير قلق المستقبل لدى أفراد عينة الدراسة تعزي لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة SIG	درجة الحرية	مستوى الدلالة المحسوبة	القرار
المستقبل	ذكر	42	101.25	18.62	0.143	0.887	98	0.05	غير دالة
	إناث	58	111.50	20.72					

بالعودة الى نتائج الجدول اعلاه يبدو ان نتائج المتوسطات الحسابية قد اظهرت فروق بين افراد عينة الدراسة فيما يخص متغير قلق المستقبل وان هذه الفروق تعزي لمتغير الجنس وللحكم على دلالة هذه الفروق نرى ان قيمة 'ت' قد بلغت (0.143) وهي قيمة غير دالة عند مستوى (0.05) ودرجة الحرية 98. بمعنى انه لا توجد فروق دالة بين الطلبة المقبلين على التخرج الذكور منهم والاناث في متغير قلق المستقبل. وعليه فالفرضية الخامسة لم تتحقق على مستوى افراد عينة الدراسة.

**2- تفسير و مناقشة نتائج الدراسة:****1-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الاولى:**

تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الاولى ان الطالبة الجامعي يتمتع بمستوى توافقي نفسي متوسط، ويمكن ارجاع ذلك الى التشاؤم والشعور بالدونية نتيجة لعوامل متداخلة، فجميع النشاطات التي يقوم بها الفرد في حياته ترتبط بشكل كبير بتاريخه النفسي فإذا كان حافلا بالإيجابيات المبشرة بالنجاح مسبقا وشعر بالرضا والتوافق مع مطالبه. فقد اشارت منظمة الصحة النفسية ان التشاؤم عملية نفسية ارادية تولد افكار وفي نفس الوقت تقود الفرد الى حالات اليأس والعجز فالشخص المتشائم يفسر مشاكله وازماته وقد بعث في نفسه الشك وعدم الامن والخوف، وهذا بدوره يحد من عمل أجهزة المناعة النفسية والجسمية للفرد (اليحفوفي نجوى، 2002، ص 85). وبذلك يعد التشاؤم الطريق للتعاسة وعدم التوافق النفسي.

وهذا ما يتفق مع الدراسة **حماش الحسين (2013)** بعنوان السلوك العدواني وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة والتي توصلت نتائجها الى ان طلبة الجامعة يتميزون بتوافق النفسي اجتماعي متوسط. كما اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة عليوة سمية وبوسحابة محمد (2017) حول التوافق النفسي وعلاقته بتقدير الذات. (عليوة سمية، بوسحابة محمد، 2017، ص 334-335).

**2-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية**

تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثانية ان الطالب الجامعي يعاني من قلق مستقبل مرتفع قد يكون ذلك سبب ادراكه للعقبات التي ستواجهه بعد التخرج، كغموض المستقبل المهني والتقلص فرص العمل نتيجة كثرة اعداد الخريجين والوساطة وعدم تكافؤ الفرص وهذا ما اكدته دراسة الشافعي (1996) التي خلصت الى وجود اختلاف عند الشباب في التصور للمستقبل. كما ان المستوى الاقتصادي للطالب يساهم في تحديد مستوى قلق المستقبل لديه، فأبناء المستوى الاقتصادي المرتفع اكثر تفائلا بالمستقبل من

ابناء المستويات الاخرى، لما يتاح امامهم من امكانيات وظروف افضل، والاكثر تشاؤما وقلق وخوفا هم ابناء المستوى المنخفض لانهم يدركون ان امامهم الكثير من المشكلات التي تتعلق بقلّة الامكانيات المادية، وعدم وجود فرص العمل والرغبة في انتهاء تعليمهم بسرعة لينخرطوا في ميدان العمل لمساعدة الاهل في المعيشة، وهذا ما اكدته دراسة الشمال (1999) التي توصلت الى ان 48% من افراد العينة سجلوا درجة عالية على مقياس قلق المستقبل مع تسجيل فروق في مستويات قلق المستقبل تبعا للعامل الاقتصادي.

وعلى العموم لا تتفق نتائج دراستنا مع دراسة الصنيع (2002) التي توصلت ان الطلاب الذين لديهم مستوى التدين مرتفع، ينخفض مستوى قلقهم، حيث ان التدين والقيم الإنسانية والعلمية والأخلاقية ترتبط بشكل ايجابي بقلق المستقبل اذ يعملون بخفض اتجاهات الفرد السلبية نحو المستقبل ببعض الطمأنينة، ويفترض ان الافراد الأكثر اكتئابا وقلقا وشعورا بالوحدة النفسية هم عادة اقل تدينا. ودراسة عبد الخالق ومراد (2007) التي توصلت الى ان الافراد ذوي الضبط الداخلي أكثر ميلا للتوقعات الإيجابية للنتائج، مقارنة بالافراد ذوي الضبط الخارجي الذين يميلون للتوقعات السلبية.

### 2-3 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الثالثة وهي الخاصة بمعامل الارتباط بين درجات افراد العينة على درجة التوافق النفسي وقلق المستقبل، ومن خلال عرضنا للجدول السابق يتضح لنا وجود علاقة ارتباطية سالبة (عكسية) بين درجات الطلبة المقبلين على التخرج على كل من مقياس التوافق النفسي وقلق المستقبل، وهذا يعني انه كلما انخفضت درجة التوافق النفسي ازدادت درجة قلق المستقبل والعكس صحيح.

يمكن تأويل هذه النتيجة الى انخفاض في التوافق النفسي يزيد درجة قلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج، وهذا ما قد يوحي بوجود مشكلات توافقية لديهم مما يؤدي الى سوء تكيفهم مع البيئة المحيطة بهم (البيئة الجامعية) فالتوافق النفسي يتأثر

بشكل كبير بالصحة البدنية والحالة النفسية والاجتماعية والعلاقة بالمستقبل. ويمكن ارجاع ذلك أيضا الى الامكانيات التي توفرها الجامعة للطلبة لسد متطلباتهم بهدف الوصول بهم الى مراتب اعلى في التحصيل الدراسي فكلما وفرت الجامعة ظروف أحسن للطالب كلما أدت به الى الشعور بالتفاؤل والامن والطمأنينة نحو مستقبله. وبالتالي نقل نسبة شعوره بالتشاؤم والملل والاحباط الذي قد يسبب افكار تشاؤمية وسلبية حول المستقبل، هذا ما يؤدي به الى التكيف والتلائم مع بيئته (البيئة الجامعية) فيسعى بذلك الطالب لإشباع حاجته لكي يتوافق نفسيا ومنه امكانية تحديد مسار حياته للأفضل.

كما تساهم في ذلك بعض العوامل كتكوين مهارات ومفاهيم منطقية صالحة مع استكمال الدراسة، وهذا الامر يرجع الى قدرتهم على تحقيق مستوى من السعادة يجعله يشعر بالاستمتاع بالحياة التي يعيشها في تلك البيئة الجامعية وكذلك محاولة التغلب على مختلف المواقف: القلق والاحباط، الامر الذي يؤثر بدرجة كبيرة على مدى توازنه وصحة تفكيرهم.

وتتفق هذه الدراسة مع ما توصلت اليه نتائج بعض الدراسات منها دراسة حسن (1999) والتي مفادها بأن الشباب المتخرجين من الجامعة لديهم مشاعر تتسم بالقلق نحو المستقبل، وكذلك دراسة سليم عمرون (2019) تحت عنوان "التوافق النفسي و علاقته بالدافعية للتعلم " التي أسفرت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي و الدافعية للتعلم لدى طلبة الجامعة (سليم عمرون، 2019، ص 55).

وعلى العموم لا تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة حسن ابكر محمد (2017) والتي توصلت الى عدم وجود علاقة بين قلق المستقبل و التوافق الأكاديمي لدى طلاب جامعة النيلين كلية الآداب.

## 2-4 تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة

تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الرابعة عدم وجود فروق دالة احصائيا بين طلبة السنة الثانية ماستر بجامعة تيزي وزو قطب -تامدة- في توافقهما النفسي تعزي لمتغير

الجنس، حيث بلغت قيمه "ت" (- 1.452) وهي قيمة غير دالة احصائيا وهذا ما ينفي الفرضية.

يمكن تأويل هذه النتيجة الى التشابه في العينتين، حيث يدرسون في نفس المستوى وهو الماستر ويتمتعون بنفس التوافق بغض النظر عن كونهم طلبة وطالبات فكلا منه ما يسعى الى تحقيق توافقه وميوله وطموحاته واهدافه وتحقيق النجاح في حياته. وما يجعل الفروق تختفي بين الطلبة والطالبات في توافقه النفسي كذلك تشابه الفروق التي تواجههم فالأسرة تساهم في توفير الامكانيات اللازمة وتحقيق مطلب الأسرة وسلامة العلاقات بين مختلف افراد الأسرة وتنشئتهم بما يتناسب مع قدراتهم الشخصية، وتوفر لهما الثقة والاحترام فيما بينهم وهذا ما يحقق التوافق النفسي لدى الذكور والاناث، وتحقيق الراحة والاستقرار النفسي وتوافقه مع اسرهم ومع زملائهم ومع المجتمع الذي ينتمون اليه مما يؤدي الى تمتعهم بصحة نفسية جيدة، ما اكدته دراسة بلحاج فروجة (2011) التي توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي الاجتماعي بين الجنسين. (بلحاج فروجة، 2011، ص 23).

و دراسة عمار عبد الله محمود الفريحان وفخري فلاح المومني (2016) والتي اسفرت نتائجها على عدم وجود فروق دالة احصائيا في التوافق النفسي بين الجنسين. (عمار عبد الله محمود الفريحات، فخري فلاح مومني، 2016، ص 25).

وعلى العموم لا تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة لعباس نصيرة (2012) التي توصلت الى ان الذكور أكثر توافقا ويفسر ذلك انطلاقا من الادوار الاجتماعية التي يمثلها كل من الذكور والاناث في المجتمع. (لعباس نصيرة، 2012، ص 177).

## 2-5 تفسير مناقشة الفرضية الخامسة

تبين لنا من خلال نتائج الفرضية الخامسة عدم وجود فروق دالة احصائيا بين طلبة السنة الثانية ماستر بجامعة مولود معمري بتيزي وزو قطب تامدة في مستوى قلق

المستقبل تعزى لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة "ت" 0,143 وهي قيمة غير دالة احصائيا وهذا ما ينفي الفرضية.

يمكن تأويل هذه النتيجة انطلاقا من الواقع الاجتماعي الذي اصبحت فيه الانثى تتحمل مصيرها مثلها مثل الذكر، وتواجه نفس التحديات والمصاعب خاصة ما يتعلق بتكوين الأسرة والزواج والتعليم والعمل نتيجة التنشئة الاجتماعية، اذ اصبح العمل ضروريا للرجل والمرأة لتحقيق الامن الاقتصادي لذاته ولأسرته، ويشعر بانه فرد منتج وليس عالية على احد كما ان القلق من المستقبل ينتاب جميع الافراد بغض النظر عن الجنس وهذا ما يتفق مع ما توصل اليه كل من محمد مؤيد (2010) السفاسفة والمحاميد (2007) التي اظهرت نتائجها عدم وجود فروق في مستويات قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي تبعا لعامل الجنس.

ومن ناحية اخرى يمكن القول ان نسبة القلق بين الذكور والاناث هي نفسها لا تختلف باختلاف الجنس، وهذا راجع الى العوامل الاقتصادية والاجتماعية المشتركة لدى الذكور والاناث لكونهم ينتمون الى نفس الوسط الاجتماعي ومشكلة البطالة في نفسها لدى الجميع، وبالتالي تشابه المشاغل والمشاكل ادى الى عدم اختلاف الجنسين في مستوى قلقه من المستقبل.

وعلى العموم لا تتفق نتائج دراستنا مع دراسة "سمر وليد الحليح" (2011) التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على اختبار قلق المستقبل وفق متغير الجنس . كما اختلفت عن نتائج دراسة "خالد عمر و عمر أبو فصة" (2013) التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل تعزى الى الجنس لصالح الذكور .

## الاستنتاج العام:

تتناول دراستنا موضوع التوافق النفسي وعلاقته بقلق المستقبل عند الطلبة المقبلين على التخرج من مستوى الثانية ماستر نموذجاً، حيث قمنا بطرح إشكاليتنا وصياغة تساؤلاتها والمتمثلة في:

- ما مستوى التوافق النفسي لدى الطالب الجامعي؟

- هل يعاني الطالب الجامعي من قلق المستقبل؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق النفسي وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسي عند الطالب المقبل على التخرج تعزي لمتغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل عند الطالب المقبل على التخرج تعزي لمتغير الجنس؟

بعدها قمنا بتبويب متغيرات الدراسة في فصول نظرية يتناول كل منها تفاصيل المتغير لنعقبها بجانب تطبيقي استهلناه بإجراءات تطبيقية للدراسة الميدانية وفيها عرضنا الخطوات الأساسية المتبعة في الميدان.

وبعد تطبيق أدوات الدراسة والمتمثلة في مقياس التوافق النفسي وقلق المستقبل المعد من طرف زينب محمود شقير وتفرغها وتبويبها في جداول إحصائية جاءت النتائج كالتالي:

- وجود مستوى توافق نفسي متوسط لدى الطالب الجامعي.

- ارتفاع مستوى قلق المستقبل لدى الطالب الجامعي .

-وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين التوافق النفسي وقلق المستقبل لدى  
طلبة السنة الثانية المقبلين على التخرج.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق النفسية عند الطلبة المقبلين على  
التخرج تعزي لمتغير الجنس.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق المستقبل عند الطالب المقبل على  
التخرج تعزي لمتغير الجنس.

بعد النتائج قمنا ببعض الاقتراحات وختمناها بقائمة المراجع.

## اقتراحات وتوصيات الدراسة

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة الحالية التوافق النفسي وعلاقته بقلق المستقبل

لدى الطلبة المقبلين على التخرج سنة ثانية ماستر توصي الطالبتان بما يلي:

- توعية الطلاب نحو مستقبلهم من خلال التعرف على امكانتهم الحقيقية وتعليمهم مهارات التخطيط للمستقبل على أسس سليمة حتى لا يقع الطلب فريسة طموحاته غير الواقعية.
- اكساب الطلبة مهارة حل المشكلات او تدريب الطلبة على مهارات حل المشكلة.
- كشف القدرات والميول الحقيقية للطلاب وتوجيههم أكاديميا وفقها.
- زيادة الاهتمام بمشاريع تشغيل الخريجين ودعمهم من اجل الاستقرار بتوفير فرص العمل.
- مراجعة النظام التعليمي بحيث يكون أكثر فعالية في اكتساب الطلاب الثقة بالنفس وقدرات التفكير الابداعي والابتكار يكون مليا لاحتياجات سوق العمل.
- نشر فكر المقاولاتية بين الطلبة واقناعهم بجدوى التخطيط لمشاريعهم المستقبلية.
- تنظيم ورشات ولقاءات ارشادية تهدف الى اعداد الطلبة لما بعد تخرجهم من الجامعة لتحسين توقعاتهم تجاه مستقبلهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وبقدرتهم على التخطي العقبات التي ستواجههم في القادم من الحياة.
- إعداد برنامج ارشادي معرفي سلوكي لخفض مستوى القلق من المستقبل لدى الطلبة الجامعي.
- إجراء الدراسات المماثلة على عينات اخرى (طلبة الدكتوراه، الأساتذة، تلاميذ الثانوية، متربصي معاهده التكوين...)
- إجراء دراسات تتناول علاقة التوافق النفسي او قلق المستقبل ببعض المتغيرات الاخرى مثلاً:
  - التوافق النفسي والتصور المستقبل لدى الشاب الاعزب.

- التفاوض والتشاورم وعلاقتهم بالتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الجامعي.  
التدين وعلاقته بقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي.

# قائمة المراجع

## المراجع بالعربية

1. إبراهيم محمود إبراهيم (2006)، فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق المستقبل لدى طلاب التعليم الفني، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسيوط، مصر.
2. إبراهيم وآخرون (1973)، المعجم الوسيط، ط 2، دار المعارف القاهرة، مصر.
- 3- أسماء خويلد (2005)، الدافعية للإنجاز في ظل التوجيه المدرسي بالجزائر، رسالة ماجستير، قسم علم النفس و علوم التربية، جامعة ورقلة.
- 4- إسماعيل، نبيه إبراهيم، (2006)، سيكولوجية ذوي الإحتياجات الخاصة. القاهرة، مكتبة الإنجلو المصرية.
- 5- الشافعي، رأفت أحمد، (1996)، الإتجاهات الوالدية كما يدركها الأبناء و علاقتها بتصورهم للمستقبل (دراسة مقارنة على عينة من كلا الجنسين). رسالة ماجستير (غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين الشمس، الأردن.
- 6- الشمال، حسن محمود، (1999)، قلق المستقبل لدى الشباب المتخرجين من الجامعات، مجلة المستقبل العربي. العدد (249).
- 7- الصنيع، صالح ابراهيم، (2002)، العلاقة بين مستوى التدين و القلق العام لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة العلوم التربوية و الدراسات الإسلامية. المجلد (14). العدد (1). الرياض.
- 8- العيسوي، عبد الرحمان (1850) سيكولوجية التنشئة الإجتماعية (دط) الإسكندرية، دار الفكر العربي.
- 9- اليحفوفي، نجوى، (2002)، التفاؤل و التشاؤم و علاقتها ببعض المتغيرات الإجتماعية الديمغرافية لدى طلاب الجامعية. مجلة علم النفس. الهيئة المصرية العامة للكتاب. القاهرة. العدد (62).

- 10- بدر ابراهيم محمود،(1993)، تخصص المستقبل لدى طلبة الجامعة ،المجلة المصرية للدارسات النفسية ، العدد6.
- 11- البرعي ، وفاء محمد ، (2002) ، دور الجامعة في مواجهة التطرف الفكري ط2، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.
- 12- بلحاج فروجة (2011)، التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بدافعية التعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي ، دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو ، رسالة ماجستير في علم النفس المدرسي، بومرداس.
- 13- بن ستي ،حسينة ،(2013). التوافق النفسي و علاقته بالدافعية للتعلم لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي ، رسالة ماستر ،جامعة ورقلة ،الجزائر .
- 14- بن عياش ، منال ،(2012) ، دراسة إجهاد ما بعد الصدمة لدى أفراد الشرطة ضحايا الإرهاب ، مذكرة ماجستير غير منشورة جامعة منتوري قسنطينة .
- 15- بن هادية ، علي ، و البليش ، و يحيي ، الجيلاني بن الحلج . (1979) . القاموس الجديد للطلاب (ط,1) . الشركة التونسية للتوزيع ، و الشركة الوطنية للنشر و التوزيع :الجزائر .
- 16- جبر أحمد ( 2012 )، العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- 17- جمال ابن المنظور أبي الفضل (1993) ، لسان العرب . دار الكتب العلمية ، د ط ، بيروت (لبنان) ، ص 262 .
- 18- حامد عبد السلام زهران(2005) ، الأمراض النفسية وعلاجها ،ط 4، القاهرة، عالم الكتب.

- 19- حساين أحمد محمد (2003)، قلق المستقبل وقلق الامتحان وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية عينة من طلاب الصف الثاني الثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة المينا.
- 20- حسن محمد ، (1999) ، قلق المستقبل لدي الشباب المتخرجين من الجامعات ، مجلة ، دراسات الخليج للجزيرة العربية ، العدد 249 ، لبنان .
- الحسيني ، عاطف سعد (2011) ، قلق المستقبل و العلاج بالمعني (ط1) ، دار الفكر العربي .
- 21- حماش، حسين (2013) السلوك العدواني و علاقته بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى طلبة الجامعة ، أطروحة ماجستير ، تيزي وزو وزو .
- 22- خالد عمر أبو فصة (2013) : قلق المستقبل و علاقته بأزمة الهوية لدى المراهقين الصم في محافظات غزة ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، الجامعة الإسلامية ، غزة.
- 23- دعاء جهاد شلهوب، (2015) ، قلق المستقبل وعلاقته بالصلابة النفسية، رسالة ماجستير، دمشق، السويداء سوريا.
- 24- رسائل سعيد عبد الكريم ومحمد رضوان (2002) ، القلق لدى مرضى السكري بمحافظة غزة وعلاقته ببعض المتغيرات ، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- 25- زعلان إيمان (2015)، قلق المستقبل وعلاقته بسمات الشخصية لدى الأطفال مجمولي النسب في مؤسسات الإيواء والمختصين لدى أسر بديلة ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية ، غزة.
- 26- زهران حامد ، (1999) ، سيكولوجية التعلم أبحاث و دراسات مكتبة الأنجلو المصرية .

- 27- زهران حامد عبد الله السلام (2002) ، التوجيه و الإرشاد النفسي ، ط1 ، عالم الكتب القاهرة .
- 28- زينب شقير ، (2005) ، العنف و الإغتراب النفسي بين النظرية و التطبيق القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- 29- زينب محمد الشفير ( 2005 ) ، مقياس قلق المستقبل ، مكتبة النهضة ، القاهرة.
- 30- سالم عبد الله الفاحري ، (2018) ، علم النفس العام (الجزء الثاني ) ، مركز الكتاب الأكاديمي ، عمان ، الطبعة الأولى .
- 31- السبعوي فضيلة ( 2008 ) ، قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسي، مجلة التربية والعلم ،بجامعة الموصل 15.
- 32- سعد عبد الرحمان ، (2008) ، القياس النفسي النظرية والتطبيق ط1 ، هيئة النيل العربية للنشر ، القاهرة.
- 33- سعيدة صالح (2013) ، تأثير سمات الشخصية و التوافق النفسي على التحصيل الأكاديمي للطلبة الجامعيين ، رسالة دكتوراه ، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، جامعة الجزائر 2.
- 34- السفاسفة ، محمد ابراهيم ، و المحاميد شاكر عقلة (2007) ، قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية و علاقته ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم التربوية و النفسية . مج 8.
- 35- سليم عمران ، (2019) ، التوافق النفسي و علاقته بالدافعية للتعلم لدى طلبة الجامعة (دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية بجامعة جبجل) ، مجلة العلوم الإجتماعية و الإسلامية ، المجلد 9، العدد 1.
- 36- سمر وليد الطح (2011) : العلاقة بين قلق المستقبل و الإكتئاب ، رسالة ماجستير ، قسم الإرشاد النفسي ، جامعة دمشق .

- 37- سناء مسعود (2006)، بعض المتغيرات الغربية بقلق المستقبل ، رسالة دكتوراه، غير منشورة ، جامعة طنطا.
- 38- شحاتة محمد ربيع ، (2006) ، أصول الصحة النفسية ، ط6، مكتبة أنحلو المصرية .مصر .
- 39- صلاح الدين أحمد الجماعي ، (2013) ، الإغتراب النفسي و الإجتماعي و علاقته بالتوافق النفسي و الإجتماعي ، ط 1 ، عمان ، دار زهران للنشر و التوزيع .
- 40- عبد الحميد محمد الشاذلي ، (2001) ، الواجبات المدرسية و التوافق النفسي ، الإسكندرية ، المكتبة الجامعية .
- 41- عبد الخالق ، أحمد و مراد ، صلاح ، (2007) ، حب الحياة و مدى إستقلالية أو ارتباطية بمتغيرات الهناء الشخصي أو الحياة الطيبة ، دراسات نفسية ، المجلد (4) العدد (18) ، ص 587-600 .
- 42- عبد الرحمان عدس(1992)، أساسيات البحث التربوي، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، ط2، عمان ، الأردن،
- 43- عبد المحسن مصطفى( 2007 )، فعالية الأمومية وصورة الجسد لدى الأطفال المصابين بصرع غير الإشباع الاشفافي، رسالة ماستر في علم النفس.
- 44- العجمي نجلاء و محمد (2004)، بناء أداة لقياس قلق المستقبل لدى طلاب وطالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الملك سعود.
- 45- عليان ، مصطفى ربحي ، وغنيم ، عثمان محمد . (2008). أساليب البحث العلمي . عمان دار الصفاء للنشر و التوزيع .
- 46- عليوة سمية ، بوسحابة محمد ، (2017) ، التوافق النفسي و علاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي . مجلة العلوم الإسلامية و الحضارة . العدد 2.

- 47- عمار عبد الله محمود الفريحات، فخري فلاح المومني (2016)، التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسي ، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية .
- 48- عن العشري محمد محي الدين (2004 )، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات التقاضية، دراسة عبر حضارية مقارنة بين طلاب كليات التربية، مصر وسلطنة عمان، المؤتمر السنوي 11 للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، المجلد الأول.
- 49- العناني حنان ، عبد الحميد (2002) ، الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة و النشر ، الأردن .
- 50- العناني حنان، عبد الحميد (2000 )، الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة والنشر، الأردن.
- 51- عوض، عباس محمود (1990) ، لوحيذ في الصحة النفسية ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية .
- 52- فراج محمد النور إبراهيم (2006 )، قلق المستقبل وعلاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من الطلاب، رسالة ماجستير، كلية التربية، الإسكندرية.
- 53- فراج محمد انور ابراهيم (2006) ، قلق المستقبل و علاقته ببعض المتغيرات لدى عينة من الطلاب ، لسالة ماجستير ، كلية التربية ، الإسكندرية .
- 54- فوزي محمد حيل ، (2000) ، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية ، المكتبة الجامعية ، مصر الطبعة الأولى .
- 55- القحطاني، سلم والقاهري أحمد بن سالم (2004)، منهج البحث في العلوم السلوكية مع تطبيقات SPSS، ط2، كلية العلوم الإدارية ، جامعة الملك سعود ، الرياض.

- 56- القسي ، نايف . (2006) ، المعجم التربوي و علم النفس (ط.1) . عمان : دار أسامة .
- 57- لعباس نصيرة ، (2012) ، الخجل و علاقته بالتوافق النفسي لدى المراهق المتمدرس في مرحلة التعليم الثانوي ، رسالة ماجستير ، الجزائر ، جامعة مولود معمري تيزي وزو ،
- 58- مایسة النیال ، (2000)، علم النفس التربوي ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية.
- 59- المحاميد ، شاکر و السفاضة، محمد ( 2007 ) ،قلق المستقبل المهني لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد 8، العدد 3، الأردن
- 60- محذب رزيقة، سليمان مليكة (2021)، الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج ، دراسة ميدانية في جامعة مولود معمري تيزي وزو (الجزائر)، مجلة علوم الانسان والمجتمع ، المجلد 10، العدد 4.
- 61- محمد ابراهيم، دور التربية في المستقبل الوطن العربي ، ط1، دار مجدلاوي ، 2003.
- 62- محمد احمد الرفوع .(2017) . التوافق النفسي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية و علاقته ببعض المتغيرات .العلوم التربوية .العدد 4 .
- 63- محمد النوجي علي ، (2010) ، مقياس التوافق النفسي (الشخصي ، الدراسي ، الإجتماعي) لذوي الإعاقة السمعية و العاديين ، الأردن ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، ط1 .
- 64- محمد باسم العبيدي ، (2009) ، علم النفس التربوي و تطبيقاته ، عمان ، دار الوفاء للنشر و التوزيع ، ط2.

- 65- محمد حسن أبكر يحيي ، (2017) ، قلق المستقبل و علاقته بالتوافق الأكاديمي لدى طلاب كلية الآداب بجامعة النيلين ، "رسالة ماجستير غير منشورة " ، قسم علم النفس ، جامعة النيلين ، الخرطوم ، السودان .
- 66- محمد زيان (2008) ، برنامج إرشادي قائم علي الإرشاد بالمعني في خفض قلق المستقبل لدى المراهقين المكفوفين مجلة الدراسات التربوية و الإجتماعية المجلد 14 العدد 4.
- 67- محمد صبحي ، (1995) ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضة ، القاهرة، د د .
- 68- محمد عبيدات، محمد أبو نصار (1999)، منهجية البحث العلمي، ط2، عمان، الأردن، دار الوائل للنشر.
- 69- محمد مؤيد ، هبة ، (2010) ، قلق المستقبل عند الشباب و علاقته ببعض المتغيرات ، مجلة البحوث التربوية و الأبحاث النفسية ، العدد (26) ، ص 321-376.
- 70- معجم الوسيط 1973 التحقيق مجمع اللغة العربي الجزء الثاني
- 71- معوض محمد عبد الثواب (1990)، أثر كل من العلاج المعرفي والعلاج النفسي الديني في تحقيق قلق المستقبل لدى عينة طلاب الجامعة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
- 72- معوض محمد، عبد الثواب وسيد عبد العظيم، مقياس مستوى
- 73- المنجد الأبجدي (1967) . (ط.4) . لبنان : دار الشروق .
- 74- موسي محمد غنيمات، (2015) ، صعوبات التعلم ( واقع و آفاق ) ، دار المعترف للنشر و التوزيع ، ط1.

- 75- نبيل صالح سفيان (2004) ، الشخصية و الإرشاد النفسي ، الطبعة الأولى ،  
ايترك للطباعة و النشر و التوزيع .
- 76- وادة فتحي (2020) ، قلق المستقبل وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة،  
مجلة العلوم النفسية التربوية ، جامعة الوادي ، ، مج 06، ع1.
- 77- ياسمين محتاري أبو بكر حسن فرجاني (2021) ، دلالات الصدق و الثبات  
لمقياس التوافق النفسي لطلاب الجامعة ، مجلة البحث في التربية و علم النفس ، كلية  
الربية ، المينا ، المجلد 36 ، الجزء 2 .

المراجع بالاجنبية

- 78- Morgan King R.A, (1971), Introduction to psychology, New York, Mc grew Hill Book.
- 79- Rapport, H. (1991), Mesuring defensiveness against future anxiety telepression urent psychology research and review, vol 10.
- 80- Zoleski.z (1996), future anxiety compte measurment and prelinmary reserache person individuel diffirence , vol 21.

# قائمة الملاحق

## الملحق رقم -1-

### مقياس التوافق النفسي

إعداد: زينب محمود شقير (2003)

الاسم: \_\_\_\_\_ السن: \_\_\_\_\_  
المدرسة: \_\_\_\_\_ الجنس:  ذكر  أنثى  
القسم الدراسي: \_\_\_\_\_ تاريخ إجراء الاختبار: \_\_\_\_\_

هل تريد أن تعرف شيئا أكثر عن شخصيتك؟

إليك بعض المواقف التي تقابلك في حياتك العامة، لذا نرجو التعرف على كل موقف بدقة وتحديد درجة انطباق كل منها على حالتك:

\* تنطبق تماما \* تنطبق أحيانا \* لا تنطبق

حاول أن تحدد الإجابة التي تتفق مع طريقته المعتادة في التصرف والشعور الصادر منك اتجاه كل موقف. فإذا أجبت بأمانة ودقة على جميع المواقف فسيكون من الممكن أن تعرف نفسك معرفة جيدة. أجب بوضع علامة (X) تحت الاختيار المناسب، لا تترك موقف بدون الإجابة عليه، لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة. \* معلوماتك سرية للغاية.

شكرا لتعاونك

العبرة	نعم تنطبق	متردد أحيانا	لا تنطبق
<b>المحور الأول: التوافق الشخصي - الانفعالي</b>			
1			هل لديك ثقة في نفسك بدرجة كافية؟
2			هل انت متفائل بصفة عامة؟
3			هل لديك رغبة في الحديث عن نفسك وعن انجازاتك أمام الآخرين؟
4			هل انت قادر على مواجهة مشكلاتك بقوة وشجاعة؟
5			هل تشعر أنك شخص له فائدة ونفع في الحياة؟
6			هل تتطلع لمستقبل مشرق؟
7			هل تشعر بالراحة النفسية والرضا في حياتك؟
8			هل انت سعيد وبشوش في حياتك؟
9			هل تشعر أنك شخص محظوظ في الدنيا؟
10			هل تشعر بالاتزان الانفعالي والهدوء أمام الناس؟
11			هل تحب الآخرين وتتعاون معهم؟
12			هل انت قريب من الله بالعبادة والذكر دائما؟
13			هل انت ناجح ومتوافق مع الحياة؟
14			هل تشعر بالأمن والطمأنينة النفسية وأنت في حالة طيبة؟
15			هل تشعر باليأس وتهبط همتك بسهولة؟
16			هل تشعر باستياء وضيق من الدنيا عموما؟
17			هل تشعر بالقلق من وقت لآخر؟
18			هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما؟
19			هل تميل إلى أن تتجنب المواقف المؤلمة بالهرب منها؟
20			هل تشعر بنوبات صداع أو غثيان من وقت لآخر؟
<b>المحور الثاني: التوافق الصحي</b>			
21			هل حياتك مملوءة بالنشاط والحيوية معظم الوقت؟
22			هل لديك قدرات ومواهب متميزة؟
23			هل تتمتع بصحة جيدة وتشعر بأنك قوي البنية؟
24			هل انت راض عن مظهرك الخارجي (طول القامة، حجم الجسم)
25			هل تساعدك صحتك على مزاوله الاعمال بنجاح؟
26			هل تهتم بصحتك جيدا وتتجنب الإصابة بالمرض؟
27			هل تعطي نفسك قدر من الاسترخاء والراحة للمحافظة على صحتك في حالة جيدة ؟
28			هل تعطي نفسك قدرا كافيا من النوم (أو تمارس رياضة ) للمحافظة على صحتك؟

			هل تعاني من بعض العادات مثل (قضم الأظافر والغمز بالعين)؟	29
			هل تشعر بصداع أو ألم في رأسك من وقت لآخر؟	30
			هل تشعر أحيانا بحالات برودة أو سخونة؟	31
			هل تعاني من مشاكل أو اضطرابات الاكل ( سوء هضم، فقدان شهية، شره عصبي )؟	32
			هل يدق قلبك بسرعة عند قيامك بأي عمل؟	33
			هل تشعر بالإجهاد وضعف الهممة من وقت لآخر؟	34
			هل تتصبب عرقا ( أو ترتعش يداك ) عندما تقوم بعمل؟	35
			هل تشعر أحيانا أنك قلق وأعصابك غير موزونة؟	36
			هل يعوقك وجع ظهرك أو يداك عن مزاولة العمل؟	37
			هل تشعر أحيانا بصعوبة في النطق والكلام؟	38
			هل تعاني من أسماك ( أو اسهال ) كثيرا؟	39
			هل تشعر بالنسيان ( أو عدم القدرة على التركيز ) من وقت لآخر؟	40
المحور الثالث: التوافق الأسري				
			هل تشعر أنك متعاون مع أسرتك؟	41
			هل تشعر بالسعادة في حياتك وأنت مع أسرتك؟	42
			هل أنت محبوب من أفراد أسرتك؟	43
			هل تشعر بأن لك دور فعال وهام في أسرتك؟	44
			هل تحترم أسرتك رأيك وممكن أن تأخذ به؟	45
			هل تفضل أن تقضي معظم وقتك مع أسرتك؟	46
			هل تأخذ حقلك من الحب والعطف والحنان والأمن من أسرتك؟	47
			هل التفاهم هو أسلوب التعامل بين أسرتك؟	48
			هل تحرص على مشاركة أسرتك أفراحها وأحزانها؟	49
			هل تشعر أن علاقاتك مع أفراد أسرتك وثيقة وصادقة؟	50
			هل تفخر أمام الآخرين أنك تنتمي لهذه الأسرة ؟	51
			هل انت راض عن ظروف الاسرة الاقتصادية ( والثقافية ) ؟	52
			هل تشجعك أسرتك على اظهار ما لديك من قدرات ومواهب؟	53
			هل افراد اسرتك تقف بجوارك وتخاف عليك عندما تتعرض لمشكلة ما؟	54
			هل تشجعك اسرتك على تبادل الزيارات مع الاصدقاء والجيران؟	55
			هل تشعرك اسرتك انك عبء ثقيل عليها؟	56
			هل تتمنى احيانا ان تكون لك اسرة غير اسرتك ؟	57

58	هل تعاني من كثير من المشاكل داخل اسرتك؟		
59	هل تشعر بالقلق او الخوف وأنت داخل اسرتك؟		
60	هل تشعر بأن اسرتك تعاملك على انك طفل صغير؟		
<b>المحور الرابع: التوافق الاجتماعي</b>			
61	هل تحرص على المشاركة الايجابية الاجتماعية والترولية مع الآخرين؟		
62	هل تستمتع بمعرفة الآخرين والجلوس معهم ؟		
63	هل تشعر بالمسؤولية تجاه تنمية المجتمع مثل كل مواطن؟		
64	هل تتمنى ان تقضي معظم وقت فراغك مع الآخرين؟		
65	هل تحترم رأي زملائك وتعمل به إذا كان رأيا صائبا؟		
66	هل تشعر بتقدير الآخرين لأعمالك وإنجازاتك؟		
67	هل تعتذر لزميلك إذا تأخرت عن الموعد المحدد؟		
68	هل تشعر بالولاء والانتماء لأصدقائك؟		
69	هل تشعر بالسعادة لأشياء قد يفرح بها الآخرون كثيرا؟		
70	هل تربطك علاقات طيبة مع الزملاء وتحرص على ارضائهم؟		
71	هل يسعدك المشاركة في الحفلات والمناسبات الاجتماعية؟		
72	هل تحرص على حقوق الآخرين بقدر حرصك على حقوقك؟		
73	هل تحاول الوفاء بوعدك مع الآخرين لأن وعد الحر دين عليه؟		
74	هل تجد متعة كبيرة في تبادل الزيارات مع الأصدقاء والجيران؟		
75	هل تفكر كثيرا قبل ان تقدم على عمل قد يضر بمصالح الآخرين ( أو ترفضه ) ؟		
76	هل تفتقد الثقة والاحترام المتبادل مع الآخرين؟		
77	هل يصعب عليك الدخول في منافسات مع الآخرين حتى ولو كانوا في مثل سنك؟		
78	هل تخجل من مواجهة الكثير من الناس ( أو ترتبك أثناء الحديث أمامهم )؟		
79	هل تتخلى عن إساءة النصح لزميلك خوفا من أن يزعل منك؟		
80	هل تشعر بعدم قدرتك على مساعدة الآخرين ولو في بعض الأمور البسيطة؟		

## مقياس 2: قلق المستقبل

اعداد : زينب محمود شقير(2005)

تعليمية:

فيما يأتي مجموعة من العبارات التي تعبر بوضوح عن رأيك الشخصي اتجاه المستقبل والمطلوب منك معرفة وجهة نظرك الشخصية بصراحة وبأمانة وصدق، وإبراز رأيك ومشاعرك من خلال الإجابة على هذه العبارات بوضع علامة (X) أمام الإجابة التي تريدها بنفسك، لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة على الأسئلة ولاحظ جيدا ألا تختار سوى إجابة واحدة فقط لكل بند، ولا تترك أي بند دون الإجابة عنه، واعلم أن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها أحد وتستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

البيانات العامة:

تاريخ الاختبار:

الاسم:

المهنة:

السن:

المستوى الدراسي:

الجنس:

الرقم	العبارة	متعر ض بشدة	متعر ض أحيانا	بدرجة متوسطة	عادة	دائما
01	أؤمن بالقضاء والقدر، وأن القدر يحمل أخبارا سارة في المستقبل.					
02	يدفعني التفوق دائما لمزيد من الإنجاز لتحقيق مستقبل باهر.					
03	تراودني فكرة أنني قد أصبح شخصا عظيما في المستقبل.					
04	لدى طموحات وأهداف واضحة في الحياة وأعمل المستقبلي وفقا لخطة رسمتها لنفسي، كما أعرف كيف أحققها.					
05	الالتزام الديني والأخلاقي والتمسك بمبادئ معينة يضمن للإنسان مستقبل أمن.					
06	اعمل لدنياك كأنك تعيش أبدا، واعمل لآخرتك كأنك تموت غدا.					
07	أشعر أن الغد المستقبل سيكون يوما مشرقا وستحقق آمالي في الحياة.					
08	آمالي في الحياة كبيرة، لأن طول العمر يبلغ الأمل.					
09	يخبئ الزمن مفاجأة سارة، و لا يأس في الحياة					

					ولا حياة مع اليأس.
					<b>10</b> حياتي مملوءة بالحيوية والنشاط والرغبة في تحقيق الأمل.
					<b>11</b> يمتلكني الخوف والقلق والحيرة عندما أفكر في المستقبل، وأنه لا حول ولا قوة لي في المستقبل.
					<b>12</b> يدفعني الفشل إلى اليأس وفقدان الأمل في تحقيق مستقبل أفضل.
					<b>13</b> أنا من الذين يؤمنون بالحظ، ويتحركون على أساسه.
					<b>14</b> أفضل طريقة للتعايش مع الحياة هو عدم التفكير في المستقبل وأترك الحياة تمشي مثلما هي.
					<b>15</b> تمضي الحياة بشكل مزيف ومحزن ومخيف مما يجعلني أقلق وأخاف من المجهول
					<b>16</b> أشعر بالفراغ واليأس وفقدان الأمل في الحياة وأنه من الصعب تحسنها مستقبلا.
					<b>17</b> أشعر بالانزعاج لإحتمال وقوع كارثة قريبا بسبب كثرة الحوادث هذه الأيام
					<b>18</b> أشعر بتغيرات مستمرة في مظهري (شكلي) تجعلني أخاف أن أكون غير جذاب لا يتقبلني أمام الآخرين.

					19	ينتابني شعور بالخوف والوهم من إصابتي بمرض خطير أو حادث في أي وقت.
					20	الحياة مملوءة بالعنف والإجرام تجعل الفرد يتوقع الخطر لنفسه
					21	كثرة البطالة في المجتمع تجعل الحياة صعبة وتهدد التوافق الزوجي مستقبلاً.
					22	غلاء المعيشة وانخفاض الدخل وانخفاض العائد المادي يقلقني على مستقبلي.
					23	المستقبل غامض ومبهم لدرجة تجعل من الصعب أن يرسم الشخص أي خطة لأمواله المستقبلية.
					24	في ظل ضغوط الحياة يصعب علياً أن أظل محتفظاً بأملٍ وتفائلي بأنني سأكون في أحسن حال.
					25	أشعر بالقلق الشديد عندما أتخيل إصابتي في حادث أو حدث لي بالفعل أو حدث لشخص يهمني).
					26	يغلب علي التفكير في الموت في أقرب وقت خاصة عندما أصاب بمرض أو يصاب أحد أقاربي.
					27	أنا غير راض عن مستوى معيشي بوجه عام مما يشعرني بالفشل في المستقبل.

					أشعر أن الحياة عقيمة بلا هدف ولا معنى ولا مستقبل	28
--	--	--	--	--	--	----